أسرار البنات في سن المراهقة

* الختان
* تضخم الثدى
* غشاء البكارة
* الشيب المبكر
* السمنة والنحافة
* الرشاقة
* العادة السرية
* حب الشباب
* الإفرازات المهبلية

* تساقط الشعر وعلاجه
* هرش الأماكن الحساسة
* صغر حجم الثديين
* الشعر الزائد فى الجسم
* نصائح فى شهر العسل
* الكلف والبقع فى الوجه
* تساقط الرموش والحواجب
* الاحتلام (الأحلام الجنسية)
* الدورة الشهرية، آلامها، واضطراباتها

إعداد
عبد العزيز كامل المنيلاوى

مكتبة جزيرة الورد

الطبعة الأولى

١٤١٦هـ - ١٩٩٥م

مكتبة جزيرة الورد

المنصورة - تقاطع شارع عبد السلام عارف وشارع الهادى

تليفون: ٣٥٧٨٨٢

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم

أشياء كثيرة تهم البنات قبل الزواج. . ، وأشياء أخرى تشغل بال السيدات بعد الزواج. . ، وها نحن نطرق هذه الهموم والمشاكل كمحاولة لحلها وكسر حواجز الخوف التى تحيط بك بسببها.

نأمل أن تكون هذه الدراسة التى راعينا فيها أن تكون بأسلوب مُبَسَّط ومُيَسَّر قد أجابت على كل ما يشغل الأنثى قبل الزواج وبعده.

عبد العزيز كامل ضياء

(المنيلاوى)

هموم البنات..، ومشاكلهن الخاصة

* تساقط الشعر، أسبابه، كيفية العناية به.
* الشيب المبكر.
* تساقط الرموش والحواجب.
* الشعر الزائد فى الجسم.
* صغر الثديين.
* تضخم الثدى.
* الإفرازات المهبلية، أسبابها، علاجها.
* هرش الأماكن الحساسة.
* العادة السرية.
* الاحتلام (الأحلام الجنسية).
* رائحة الفم الكريهة.
* حب الشباب: أسبابه، علاجه، الوقاية منه.
* الدورة الشهرية.
* اضطرابات الدورة الشهرية.
* آلام الدورة الشهرية.
* دماء فى غير موعد الدورة.
* غشاء البكارة، وأوهام عن ليلة الزفاف.
* الجرح الناتج عن فض البكارة.
* نصائح مهمة فى شهر العسل.
* الإسراف فى الجنس خلال شهر العسل.
* ممارسة الرياضة هل يؤثر على غشاء البكارة ؟.
* أسباب عدم نزول دماء ليلة الزفاف.
* تحذير فى شهر العسل.
* الكلف وأسبابه.
* ختان الإناث.

تساقط الشعر

كل شعرة فى رأسك تمر بمراحل عديدة فى أثناء حياتها، ويمكن تلخيصها فى مرحلتين رئيسيتين:

المرحلة الأولى: مرحلة النمو.

المرحلة الثانية: مرحلة التوقف.

وتستمر مرحلة التوقف لمدة شهرين إلى ثلاثة أشهر ثم تسقط الشعرة بعدها بشكل نهائى، بحيث تتاح الفرصة لبُصَيْلة الشعر لتغذية ونمو شعرة أخرى جديدة بدلاً من السابقة.

وفى العادة فإن ٩٠٪ من شعر الرأس يكون فى طور النمو فى أية لحظة وهذا أمر طبيعى وعادى بينما باقى الشعر (حوالى ١٠٪ منه) يكون فى طور التوقف عن النمو...، وهذا يعنى أن الرأس تفقد يوميا من ٥٠ إلى ١٠٠ شعرة يوميا.

وهنا نشير إلى ملاحظة هذا الأمر بخاصة عند زيادة تساقط الشعر بكثافة وأكثر من الحد الطبيعى.

فإذا كان قسم كبير من شعرك يتجاوز النسبة الطبيعية قد توقف فجأة عن النمو وبدأ مرحلة التوقف فإنك ستلاحظين غزارة تَسَاقُط الشعر.

إن عدد شعر الرأس يبلغ نحو ١٠٠ ألف شعرة، يتجدد هذا العدد خلال خمسة أعوام، والشعرة لها عمر، وهو فى المتوسط خمسة أعوام..، وبالطبع لا يسقط الشعر كله فى وقت واحد كما ذكرنا .

فإذا زادت كمية الشعر التى تسقط من الرأس فى اليوم االواحد فإن وراء ذلك أسباباً عديدة، ومنها:

١ ـ الحالة النفسية:

هناك علاقة تبادلية بين الشعر والحالة النفسية، فإن الصدمات النفسية تسبب مايعرف باسم «الثعلبة»حيث يسقط الشعر فى منطقة أو عدة مناطق بالرأس، وتبدو

المنطقة عارية لامعة، وحولها صف من الشعر القصير السميك فى طرفه الخارجى، ويسهل انتزاعه أكثر من الشعر العادى.

ومن الحالات النفسية والعصبية أيضاً مايسبب قيام الشاب أو الشابة بعملية شد الشعر فى أماكن معينة غالبا ماتكون الجزء الأمامى الجانبى من الرأس أو الحاجب أو الشارب فى الرجال، وينتج عن هذا سقوط الشعر فى هذه المنطقة.

وفى حالات الأمراض النفسية كانفصام الشخصية أحيانا يظهر الشعر فى أماكن غير أماكنه الطبيعية وبطريقة غير طبيعية أيضا.

وهناك تأثير سلبى آخر للحالة النفسية ولكنه تأثير غير مباشر، ففى حالات الاكتئاب يهمل المريض النظافة العامة والتغذية السليمة وينعكس هذا على الشعر كجزء حيوى من أجزاء الجسم.

٢ ـ الأدوية:

بعض الهرمونات والعقاقير وموانع الحمل قد تؤدى إلى تساقط الشعر، والفيتامينات إذا استعملت بكميات كبيرة فإنها تؤدى إلى سقوط الشعر، وكذلك بعض الأدوية التى تزيد من سيولة الدم والتى تستخدم فى علاج بعض حالات التجلط، وبعض الأدوية التى تخفض الكولستيرول، والأدوية المضادة للاكتئاب.

٣ ـ الحمل:

من المؤكد أن الشعر يقع تحت تأثير هرمونات معينة، وفى أثناء الحمل تحدث تغيرات هرمونية تختلف فى الشهور الأولى من الحمل عن الشهور التى تليها، لذا يلاحظ فى الشهور الأولى من الحمل أنه تزداد درجة تساقط الشعر، ويصبح شعر الرأس أقل غزارة ..، أما فى الشهور الأخيرة من الحمل فإن شعر الرأس يصبح أكثر غزارة وأكثر نعومة بينما يقل نمو شعر الجسم، وذلك يرجع إلى زيادة معدل هرمون الاستروجين فى الشهور الأخيرة من الحمل، وهذا الهرمون يعمل على زيادة نمو شعر الرأس، بينما يقلل من نمو شعر الجسم . وعقب الولادة ينخفض هذا الهرمون فى الجسم مما يؤدى إلى حدوث صدمة لبصيلات الشعر فيتساقط الشعر بغزارة، ويظهر هذا الأثر بوضوح بعد ثلاثة شهور من الولادة.

٤ ـ معاملة الشعر وتصفيفه:

إن عادة شد الشعر أثناء تصفيفه وكيّ الشعر من أهم أسباب تساقط وتقصف الشعر فضلاً عن أضرارها الموضعية لفروة الرأس، والإفراط فى استعمال صبغات الشعر، أو التمشيط العنيف يسبب تقصف الشعر وتساقطه.

وفى حالات كثيرة تلجأ المرأة إلى صبغ الشعر وتكرار ذلك على فترات قصيرة ومتقاربة، وإنها لابد أن تبدأ فى إزالة الصبغة القديمة لإحلال أخرى جديدة بدلاً منها، وهنا تستخدم مواد كيماوية لإزالة الصبغة السابقة، هذه المواد المزيلة تؤذى الشعر بالضرورة، لذلك يجب عدم تغيير صبغة الشعر إلا على فترات متباعدة لا تقل عن ثلاثة أشهر بين المرة والأخرى.

٥ ـ الأمراض:

تلعب الأمراض دورها فى تساقط الشعر، مثل اضطرابات الغدة الدرقية وفقر الدم والحمى الشديدة ونوبات الأنفلوانزا الحادة، وفقدان الدم الناتج عن الإصابات المختلفة (النزيف الحاد)، وفى حالات أمراض الدم الخبيثة، ومرض البول السكرى والدرن. . ، وبعد العمليات الجراحية الكبيرة التى تستلزم بقاء المريض تحت التخدير لمدة طويلة ،والتهاب اللوزتين الحاد والدوسنتاريا الحادة، وعقب الولادة وأثناء الرضاعة، وعند الإصابة بالأمراض الجلدية فى فروة الرأس، والالتهابات الدهنية. . . إلخ.

٦ ـ التغذية:

ومن أسباب هذه الظاهرة نقص التغذية وخصوصاً نقص البروتينات، فعند اتباع الريجيم الحاد المفاجىء فإن الجسم إذا حُرم من البروتين اللازم لنموه فإنه يستخدم الكمية القليلة المتبقية لديه من البروتين فى تأدية الوظائف الحيوية الضرورية الأخرى المهمة عن نمو الشعر.

نفس الحال إذا كانت الأم تعانى من نقص فى التغذية مع الحمل والرضاعة، فيلاحظ تساقط الشعر مع الحمل والرضاعة.

العناية بالشعر ... كيف؟

تتصور الكثيرات أن التدليك والتمشيط واستعمال الزيوت وغيرها هو السبيل الوحيد والكافى للمحافظة على الشعر والعناية به، وهذ خطأ. . ، فلا يكفى ذلك وحده للعناية بالشعر والمحافظة عليه. . ،يجب بجانب ذلك مراعاة صحة جذور الشعر وبصيلاته بالآتى:

١ ـ المحافظة على التغذية السليمة والتى تشمل على كمية معقولة من فيتامين أ والكالسيوم والبروتين والحديد خصوصاً فى حالات الرضاعة والنقاهة وتجنب السهر والإرهاق.

٢ ـ المحافظة على الحالة الصحية والنفسية، فالشعر جزء حى من الجسم يتأثر بالحالة الصحية والقلق كما أسلفنا.

٣ ـ يجب العناية جيداً بغسل الشعر مرة أو مرتين كل أسبوع، فليس صحيحاً أن غسل الشعر يؤدى إلى سقوطه، ويفيد تدليك شعر الرأس ـ بعد غسله وتجفيفه ـ بزيت الزيتون وبشكل متساو على جميع فروة الرأس، والمعروف أن تدليك فروة الرأس يوميا لمدة خمس دقائق يعمل على تنشيط الدورة الدموية فى فروة الرأس، على أن يكون هذا التدليك برفق لأن العنف فى التدليك يؤدى إلى تقصف الشعر . . . ويراعى عند تسريح الشعر استعمال مشط ذا أسنان مدورة وناعمة، والفرشاة أفضل من المشط فى هذا المجال.

٤ ـ يراعى ماذكرناه سابقا عند صبغ الشعر أو عمل كَىّ له أو استعمال الكيماويات فى فَرْد الشعر وتصفيفه.

٥ ـ عند استعمال أنواع الشامبو المختلفة لا تستعملى أى نوع، بل يجب اختيار النوع المناسب منه لشعرك، وعموماً الشامبو الجيد هو الذى لا يترك الشعر بعد غسله شديد الجفاف قابلاً للتقصف، وهو الذى لا يسبب أية حساسية أو التهاب للجلد الذى يلامسه.

وعند الإصابة بالقشور الدهنية فى الرأس ينصح باستخدام الشامبو الذى يحتوى على مواد كبريتية، وصاحبة الشعر الجاف يناسبها الشامبو الذى يحتوى على مواد دهنية كاللانولين. . . . ، وينصح عموماً بعدم استعمال

الشامبو المحتوى على مواد كيمياوية إلا فى حالات الإصابة بالقشرة مع استشارة الطبيب لتحديد النوع المناسب.

٦ ـ يستحسن اختيار فرشاة ناعمة لتسريح الشعر، وعند استعمالك المشط فى التسريح تأكدى من أن أسنان المشط ليست حادة وأن عيونه ليست ضيقة.

٧ ـ لا تصدقى إعلانات شركات التجميل التى تغالى فى الدعاية عن المواد والمستحضرات المقوية للشعر والأصباغ، فإن أكثرها غير نافع..، وإذا كان شعرك يحتاج إلى تقوية أو يتساقط بدرجة كبيرة فيحسن استشارة الطبيب.

*****

الشيب المبكر

تتكون الشعرة من جزء نراه وهو الساق وجزء لانراه وهو الجذر، والجزء العميق من الجذر يأخذ شكل البصلة لذا يسمى بالبُصيلة الشعرية، والبصيلة الشعرية هى الجزء النابض بالحياة من الشعرة.

وفى البصيلة الشعرية نوع من الخلايا ذات زوائد تحتوى على حبيبات ملونة، هذه الخلايا هى الخلايا التى تعطى اللون للشعر كله.

ومع تقدم الإنسان فى العمر يحدث شيئان .

الأول: الخلايا التى تصنع مادة الميلانين (وهى المادة المسئولة عن تلوين خلايا الشعرة) يقل عددها، وهذا يؤدى إلى نقص مادة الميلانين، فيتحول الشعر إلى اللون الأبيض وهو مايُعرف باسم «الشيب».

الثانى: توجد جيوب هوائية بين خلايا قشرة الشعرة ذاتها، هذه الجيوب يزداد أعدادها بتقدم العمر، فيعمل الأوكسجين الموجود فى الجيوب الهوائية على أكسدة الميلانين الموجود فى خلايا قشرة الشعرة فيتحول إلى مادة عديمة اللون، وهذا هو سبب بياض الشعر.

من هنا: الشيب هو عبارة عن التغيير الذى يحدث فى لون الشعر، وهو لا يأتى مرة واحدة أو فجأة بل يزحف ببطء فتزول المواد الملونة للشعرة تدريجياً حتى يصبح اللون الأبيض هو اللون السائد.

والمعروف أن الشيب العادى يبدأ فى المرأة من سن ٤٥ إلى سن ٥٥ من العمر . . ، لكن قد يزحف الشيب مبكراً فى شعر المرأة قبل هذا العمر . . ، وهذا يرجع إلى عوامل عديدة أهمها العامل الوراثى . . ، فالوراثة تلعب دوراً مهماً فى انتقال الشيب من جيل إلى جيل داخل الأسرة أو العائلة .

وهناك عوامل مساعدة تُعَجِّل من زحف الشيب على شعر الرأس وأهم هذه العوامل الصدمات العصبية والنفسية والإرهاق فى العمل والقلق والإجهاد العضلى والنفسى . . ، وهناك ممارسات تفعلها المرأة تساعد على تبكير الشيب وتعتبر من العوامل المثيرة للشعر الأبيض مثل توجه المرأة إلى الكوافير بصفة مستمرة واستخدام مكواة الشعر ومجفف الشعر ، واستخدام فرشاة السلك يوميا فى تصفيف الشعر وبعنف أو تغيير اتجاه الشعر ، بالإضافة إلى الصبغات المتكررة والمواد الكيماوية التى تستخدم فى صبغ الشعر وتصفيفه .

وهناك أمرض معينة تؤثر على هذه العوامل بطريقة غير مباشرة كأمراض الغدد والسكر وأمراض الجهاز الليمفاوى ، كلها تؤثر على المادة الملونة للشعر .

*****

تساقط الرموش والحواجب

إن سقوط شعر الحواجب ورموش العين من المشاكل التى تشكو منها الفتيات والسيدات ، ونشير إلى أن شعرات الرموش والحاجب لاتختلف عن الشعر العادى الموجود على باقى أجزاء الجسم . . ، فلها نسبة تساقط طبيعية . . ، لكن فى حالات كثيرة يتزايد تساقطها عن المعدل الطبيعى وهذا يرجع لنفس الأسباب السابق ذكرها عند الحديث عن تساقط الشعر العادى .

وللمحافظة على الرموش ومنع تساقطها يُنصح بالابتعاد عن مستحضرات التجميل التى تؤدى إلى حدوث تغيير فى الجفون أو الرموش ، فهناك بعض المواد تعمل على التهاب حواف الجفون أو حدوث حساسية بالعين ينشأ عنها احمرار مزمن وحكة شديدة ، كل ذلك يساعد على تساقط الرموش .

*****

الشعر الزائد فى الجسم

إنَّ أمل كل امرأة ومطمح أىّ فتاة أن ترى فوق رأسها شعرا ناعما غزيرا طويلا وجميلا، كما تحلم برموش طويلة وحواجب جميلة تُبرز جمالها وأنوثتها، إلا أن هناك حاله تثير االذعر للفتيات - خاصة فى سن المراهقة - وتصيبهن بالقلق والضيق وتصبح مصدرا للشكوى والانزعاج، وهى ظهور الشعر فى أماكن غير عادية فى الجسم، كالذراعين والساقين والصدر والبطن وأسفل الظهر والوجه، بالذات الوجه؛ فقد تفاجأ الفتاة بنمو الشعر فى منطقة الذقن ومكان الشارب، وهى الأماكن التى لا تحب الفتاة أن ترى الشعر فيها، ويصبح الشعر الزائد مشكلة ومصدر أرق وانزعاج وقلق، ولكن هذا القلق يزول عندما تعرف الفتاة أن هذا الشعر شىء طبيعى، وأنه يمكن إزالته ببعض الطرق والعلاجات الطبية.

أنواع الشعر:

شعر الجسم بصفة عامة نوعان: الأول: نوع خشن سميك داكن اللون، وهذا النوع هو الموجود على الرأس وتحت الإبطين.. والنوع الثانى ويتميز بنعومته ورقته ولونه الفاتح وينتشر على كل سطح الجسم.

ويمكن أن يتحول أحد النوعين إلى الآخر، فالخشن قد يتحول إلى ناعم (كما فى حالات الصلع عند الرجال)، والناعم يتحول إلى خشن فيصبح أكثر سمكاً ويدكن لونه بفعل زيادة هرمونات الذكورة بالجسم وبفعل عوامل أخرى سنذكرها فيما بعد.

أسباب هذه الظاهرة:

تختلف أسباب وتفسيرات نمو الشعر الزائد فى جسم الإناث... فبعضها يرجع إلى أسباب وراثية والغالب أنها ترجع إلى زيادة هرمونات الذكورة فى جسم الأنثى، فالمعروف أن جسم الأنثى به نسبة ضئيلة من هرمونات الذكورة فى الحالات العادية، وهذه الكمية الضئيلة لا تؤثر على صفات الأنوثة عند المرأة..، فإذا مازادت هذه النسبة فإن الشعر الرقيق الناعم فى بعض مناطق الجسم يتحول إلى النوع السميك الخشن، وقد يصحب ذلك أعراض أخرى إذا كانت الزيادة فى إفراز هرمون الذكورة كبيرة كأن يقل الطمث أو يتوقف ويضمر الثدى مع نمو للعضلات وخشونة فى الصوت.

ومن أسباب زيادة هرمون الذكورة لدى الأنثى تضخم الغدة فوق الكلوية (الكظرية - غدة الأدرينال)، إذ تفرز هذه الغدة قليلاً من هرمون الذكورة فى الإناث إذا كانت فى حالتها الطبيعية، فإذا ماتضخمت زاد إفرازها من الهرمون.

ويعمل المبيض فى الأنثى أيضا على إفراز نسبة قليلة من هرمون الذكورة، فإذا ماتضخم المبيض أو تكونت حويصلات غير طبيعية بداخله (حدوث تكيسات به) أو سُمك قشرته فإنه يزداد إفراز هرمون الذكورة منه.

وهناك حالات تكون إفرازات الغدة النخامية من هرمونات النمو هى المسئولة عن هذه الظاهرة.

وأحياناً يكون سبب ظهور الشعر هو تناول بعض الأدوية والمستحضرات لفترة طويلة التى تساعد على زيادة إفراز الهرمون الذكرى كبعض أنواع المضادات الحيوية وحبوب منع الحمل وبعض أدوية الصرع والكورتيزون ومشتقاته وبعض المقويات، وبعض العقاقير المستخدمة لفتح الشهية وزيادة الوزن لحالات النحافة.

وتلعب العوامل الوارثية دوراً مهما فى نمو وغزارة الشعر الغير مرغوب فيه بجسم الأنثى أيضا.

علاج هذه الظاهرة:

الشعر الذى يظهر فى سن المراهقة فى مناطق الوجه والذقن والشارب والساقين إنما هو ظاهرة طبيعية وليست مرضية، وإذا زاد عن حده فإنه يمكن علاجه بطرق كثيرة علمية وطبية ولا داعى للقلق والخوف. . ،فإذا كان الشعر كثيفاً وغزيراً فى هذه المناطق من الجسم فيجب العرض فوراً على أخصائى الغدد لعمل الفحوصات اللازمة لمعرفة السبب وتحديد أنسب وسيلة للعلاج، وأهم طرق العلاج تتم باستخدام بعض العقاقير أو الهرمونات المضادة لهرمون الذكورة(فى حالة زيادة نسبته فى الأنثى عن الحد الطبيعى) وتؤخذ عن طريق الفم. . ،وفى حالات تضخم المبيض وتكيسه يتم علاجه وفى بعض الأحيان يلجأ الطبيب إلى تقشير المبيضين أو استئصال التكييس.

وفى حالة استعمال عقاقير وأدوية تزيد من الهرمون الذكرى فإن التوقف عن تناول مثل هذه المواد يعمل على تلافى سبب حدوث هذه الحالة وعلاجها.

طرق إزالة الشعر الزائد:

إذا لم يكن سبب حدوث هذه الظاهرة معروفاً فيمكن إزالة الشعر الزائد غير المرغوب فيه بطرق عديدة منها:

١ ـ الطريقة التقليدية:

وهى الطريقة المعروفة للسيدت باستخدم عجينة الحلاوة، ولها مضاعفات قليلة يمكن علاجها بالمراهم لمدة ثلاثة أيام بعد إزالة الشعر الزائد.

٢ ـ استخدام كريم إزالة الشعر:

وهى مواد كيماوية تزيل الشعر تحت الجلد مباشرة، ومن الأفضل عمل اختبار أولاً عند استخدام هذه المواد بوضع جزء منها على جزء صغير من الجلد لمعرفة احتمال حدوث حساسية منها أم لا.

٣ ـ نزع الشعر:

تتم بالملقاط أو غيره، وتُجرى فى حالات كمية الشعر القليلة . . ، ولكنها قد تسبب وجود نُدَب ودمامل، لكن يمكن علاجها بالمراهم الموضعية.

٤ ـ الطرق الكهربائية:

حيث تزال الشعرة مع بصيلتها بجهاز خاص كهربائى يعمل على حرف بُصيلة الشعرة، وهذه الطريقة مضمونة إذا أجراها أخصائى متمكن، وتعمل على عدم نمو الشعر مرة أخرى إلا بعد فترة طويلة.

٥ ـ حلق الشعر بالموسى:

وتستعمل فى الأماكن الغزيرة، إلا أن الشعر يعود للنمو بعد نحو يومين أو ثلاثة.

٦ ـ إزالة اللون:

وتستعمل هذه الطريقة إذا كان شعر الوجه من النوع الخفيف، وتتم باستعمال مواد مزيلة للون الشعر مثل ماء الأوكسيجين، وهذا يزيل لون الشعرة فقط فيُصبح لونها مثل لون الجلد.

*****

صغر الثديين

تشكو معظم الفتيات فى سن المراهقة أو البلوغ من صغر الثديين. . ، والصدر الصغير هو المشكلة النفسية الكبيرة عند كل فتاة.

ونجب هنا أن نشير إلى أن ضمور الثدى (صغر الثدى) نوعان:

النوع الأول: يكون مصحوباً بنمو جسمانى عادى، وتكون الدورة الشهرية منتظمة.

النوع الثانى: ويكون مرتبطا بانعدام الدورة الشهرية مع طول القامة أو قصرها.

ولابد هنا قبل التطرق إلى الحديث فى هذا الموضوع أن ننصح كل فتاة بنصائح ثلاث:

الأولى: إن صغر الثدى ليس دليلاً على نقص الأنوثة كما أن كبره ليس دليلاً على فرطها(زيادتها).

الثانية: يجب على الفتاة أن لا تفكر فى حجم الثدى مادامت دون الثامنة عشرة من العمر، وهو السن الذى تبدأ فيه عواصف البلوغ فى الاستقرار، وتبدأ الهرمونات فى الهدوء والتوازن بالجسم. . ، بل يفضل أن لاتفكر الفتاة فى حجم الثدى مالم تتزوج - إذا كانت حالتها الصحية والجسمانية والدورة الشهرية طبيعية - لأن الثدى سيكبر حجمه بعد الزواج وسيكبر أكثر مع بداية الحمل.

الثالثة: إن صغر الثديين لا يشكل أى ضرر أو قلق على أنوثة الفتاة مادامت الهرمونات متوازنة، بمعنى أن الحيض منتظم ولم يتأخر عن سن ١٨ من العمر، ولم ينبت شعر غزير فى الذقن والشارب للفتاة. . . إلخ.

تكوين الثدى:

أهم مكونات الثدى من الناحية التشريحية هى:

١ - **النسيج الغددى**، ويتكون من غدد عنقودية تفرز اللبن، ويرجع إليها أداء الوظيفة الأولى للثدى وهى إرضاع المولود (بعد الزواج والحمل والولادة طبعاً).

٢- **النسيج الدهنى**، وهو النسيج الذى يعمل على إكساب الثدى شكله الدائرى

البارز، . . ، والذى يؤلف معظم الوسادة اللينة بالثدى.

٣ ـ نسيج ليفى، يربط المفردات السابقة مع بعضها البعض.

تغطى غدة الثدى من الخارج بالجلد الذى ينتهى بحلمة الثدى، والتى توجد حولها هالة صغيرة أو ما يسمى بدائرة الحلمة.

الهرمونات وحجم الثدى:

إن نمو الثديين لا تسيطر عليه هرومانات الأنوثة فقط (هرمونات المبيضين) بل تتحكم فيها هرمونات أخرى كهرمونات النموّ والأنسولين وهرمون الغدة الدرقية وهرمونات الغدد فوق الكلوية وبعض هرمونات الغدة النخامية.

ويرجع صغر حجم الثدى إلى حدوث اضطراب فى الهرمونات، فعندما يقل إفراز الهرمونات المنبهة لنمو خلايا الثديين فإنه يصبح حجم الثدى صغيرا، وهناك حالات تسببها الأمراض المزمنة فى الجسم مثل مرض السكر وأمراض سوء التغذية والنحافة الشديدة.

وبعد الفحص الجيد وتحديد سبب صغر الثدى يمكن علاج هذه الحالة.

جراحة لتكبير الثدى:

وتوجد وسائل جراحية لتكبير الثدى الصغير، يتم حقن مواد لاتتفاعل مع الجسم (كالسيليكون) داخل الثدى تحت الغدد اللبنية عن طريق فتحة صغيرة عند ثنية الثدى من أسفل فلا يمكن ملاحظتها.

*****

تضَخُّم الثدى

إن كبر حجم الثديين بشكل ملحوظ قد يؤدى إلى آلام نفسية، بل وقد يؤدى إلى آلام فى الظهر نظراً لكبر حجمه.

ويوجد نوعان من تضخم وكبر حجم الثدى عند الأنثى:

١ ـ تضخم وكبر حجم الثدى عند الفتيات الصغيرات:

ويكون فى سن ١٢ ـ ١٥ من العمر، وقد يكون التضخم فى الثديين معاً أو

فى أحدهما فقط.، ويرجع سبب هذا التضخم فى الحجم إلى ترسب كميات كبيرة من الدهون والأنسجة المحيطة بغدد الثدى.

٢ - تضخم الثدى وترهله نتيجة تكرار الحمل والولادة نتيجة لإفرازت هرمونية تفرزها المشيمة اعتباراً من الشهر الثالث للحمل.

مشاكل تضخم الثديين:

الشعور بآلام فى الظهر نتيجة الثقل الكبير للثديين.. كما أن كبر حجم الثديين يسبب شعوراً نفسيا بالضيق نتيجة شكله الضخم الملفت، بالإضافة إلى بعض التغييرات فى السلسلة الفقرية للظهر.

ويجب هنا التمييز بين زيادة حجم الثديين نتيجة تنبيه نمو النسيج الغددى للثديين وبين الزيادة الناتجة عن ترسب المواد الدهنية حول الثديين فى حالات السمنة وزيادة الوزن.

علاج تضخم الثدى:

فى الغالب يتم إنقاص حجم الثدى إلى الحجم الذى يتناسب مع الجسم بعملية جراحية (تجميل) يتم فيها إزالة كميات الدهون الزائدة والتى تسببت فى كبر حجم الثدى.

*****

الإفرازات المهبلية

الإفرازات المهبلية من المشاكل التى تعانى منها البنات وتسبب لهن ضيقاً شديدا، ويزداد الضيق والقلق إذا اقترنت تلك الإفرازات برائحة كريهة وميْل إلى الهرش.

وهذه الإفرازات أمر طبيعى فى معظم الأحيان، ولكنها قد تنتج أيضا من بعض الالتهابات والأمراض فى قليل من الأحيان، ومن عدم المعرفة بأصول النظافة والعناية الصحية الواقية.

إفرازات طبيعية:

وتظهر الإفرازات الطبيعية فى الحالات التالية:

- قبل الدورة الشهرية، نتيجة للاحتقان الذى يحدث فى هذه الفترة، وأحيانا بعد الدورة مباشرة.

- فى منتصف الدورة أثناء التبويض(وقت خروج البويضة من المبيض).

- أثناء الحمل.

- مع الاتصال الجنسى.

وهذه الحالات جميعها طبيعية ولاخوف منها.

والإفرازات الطبيعية المهبلية تبدو مخاطية كما فى إفرازات الرحم، أو مائية كما فى إفرازات المهبل والأعضاء التناسلية الخارجية، وهى ليست كريهة الرائحة ولا تسبب هرشا(حكة).

إفرازات مرضية:

هناك الإفرازت المرضية كريهة الرائحة التى تسبب الألم والرائحة الكريهة، والتى قد تخجل البنت من الإفصاح بها أو إخبار واحدة من أقاربها بها أو التماس علاجها.

وسبب هذه الإفرازات غالبا وجود التهابات داخلية فى الجهاز التناسلى. . . ،

والإفرازات نفسها بعد جفافها تجعل البنت تحس برغبة فى هرش مكانها، ينتج عن هذا الهرش تسلخات موضعية، تلتهب هذه التسلخات بتلوثها بالميكروبات وينتج عن ذلك ألم وحرقان شديدان يدعوان للمزيد من الهرش (الحكة).. وهكذا.

مصادر الإفرازات عموماً:

والإفرازت المهبلية لها ثلاثة مصادر.

١ - الأعضاء التناسلية الخارجية.

٢ - قناة المهبل.

٣ - عنق الرحم.

وأياً كان مصدرها فإنه - كما أشرنا - فى حالة الإفرازات المخاطية العادية لا داعى للقلق، أما إذا تغير لون الإفرازات(كأن تصبح صديدية أو مدممة أو غليظة القوام أو كريهة الرائحة) فيجب البحث عن السبب المرضى لعلاجه.

أسباب الإفرازات المهبلية كريهة الرائحة.

ولهذه الإفرازات الكريهة الرائحة أسباب عديدة يمكن حصرها فيما يلى:

١- **إلتهاب الأعضاء التناسلية الخارجية:** مثل التهابات الشفرين أو غدة بارثولين الموجودة عند مدخل المهبل أو الغدد الأخرى الموجودة تحت الشفرين، أو أية التهابات جلدية أو فطرية أخرى(التينيا - الأكزيما ... إلخ).

٢- **إلتهابات عنق الرحم:** مثل التهابات عنق الرحم الصديدية، أو الإصابة بالسيلان، أو أورام عنق الرحم.. إلخ .

٣- **إلتهابات المهبل:** مثل الإلتهاب الذى يحدث لدى بعض السيدات ممن لا يعتنين بالنظافة الشخصية الواجبة فتتكاثر الميكروبات والفطريات بالمهبل وينتج عن ذلك التهابات وإفرازات كريهة الرائحة.

وهناك نوع خاص فى الالتهاب المهبلى يحدث نتيجة العدوى بالفطريات، وهذا النوع يحدث بصفة خاصة لدى مريضات البول السكرى، ولدى الحوامل، وتنتج عنه إفرازات بيضاء سميكة مصحوبة بهرش شديد وحرقان أثناء الجماع، وسبب الإصابة هنا يرجع إلى نوع من الفطريات هو فطر المونيليا الذى يكثر أثناء الحمل.

وقد تحدث عدوى بطفيل الترايكوموناس أثناء الجماع مع شخص مصاب به فى قناة مجرى البول، ويسبب التهابات فى جدار المهبل وعنق الرحم وظهور تقرحات بها والإفرازات الناتجة عن ذلك تكون رغوية صفراء أو يميل لونها للاخضرار كريهة الرائحة بها فقاقيع مثل فقاقيع الصابون.

العلاج:

يجب أولاً فى كل الحالات العناية التامة بالنظافة الشخصية.

ثم عند الإصابة يجب استشارة الطبيب لتحديد العلاج اللازم لكل حالة وحسب نوع المسبب.

ومشكلة كل بنت هى أنها تخشى الكشف الطبى عند أخصائى أمراض النساء بسبب الخجل، وطبيعى أن إهمال علاج هذه الإفرازات يؤدى إلى آلام نفسية وآلام وتقرحات شديدة مع هرش مستمر، وعلى كل من تعانى من هذه الإفرازات أن تبادر فوراً بمراجعة الطبيب لتحديد العلاج اللازم.

*****

هرش المناطق الحساسة

حالة من الحالات التى تنتاب الأنثى سواء كانت زوجة أو عذراء، وتسبب مشكلة لها، وهى الرغبة فى الحكة أو الهرش فى هذا المكان الحساس من جسم المرأة، مما يسبب لها العذاب والمتاعب،خاصة إذا كانت تعمل خارج المنزل فى مكان عام، فالظروف هنا تمنعها من أن تمد يدها إلى أى جزء من جسمها،ويتحول ألمها إلى غيظ مكتوم، بل ويطاردها التعب والعذاب فى نومها ليلاً فيحرمها نومها الهادىء الطويل، مع تعرض هذه المناطق للجرح والخدش جراء هذه الحالة.

إن ١٠% من المتاعب التى تشكو منها السيدات ترجع إلى هذا الهرش.

الهرش نوعان:

وهرش الأماكن الحساسة نوعان:

الأول: الهرش المصحوب بإفرازات، ويمثل هذا النوع ٨٠% من حالات الهرش عند الإناث.

الثانى: الهرش بدون إفرازات. . . ، وهذه الحالة تمثل ٢٠% من الحالات.

* **النوع الأول** (أى الهرش المصحوب بإفرازات مهبلية) سببه الإصابة بالفطريات فى الجهاز التناسلى، هنا يجب الفحص جيداً بواسطة الطبيب وتحديد العلاج اللازم .

* **النوع الثانى:** (الهرش الغير مصحوب بإفرازات)، وله أسباب كثيرة ومنها:

١ـ **الإصابة ببعض الأمراض الجلدية:** فقد تصيب الفطريات منطقة الفخذين وتمتد حتى تصيب الجهاز التناسلى.

٢ـ **الإصابة بالديدان الخيطية فى الشرج:** فقد تمتد الإصابة إلى المهبل وبسهولة خاصة إذا لم تُرَاعى الطرق الصحيحة للنظافة، فتنتقل العدوى من الشرج إلى المهبل.

٣ـ **فى بعض حالات نقص الفيتامينات والأنيميا:** فعند سوء أو نقص التغذية تحدث

حالات من الهرش بالجسم، مثلاً عند نقص فيتامين B2،Aأو BI2، أو الحديد وحامض الفوليك تظهر الحكة(الهرش) على الجسم،كذلك فى حالات الإسهال المزمن الذى يفقد الجسم أثناؤه كمية كبيرة من الفيتامينات والعناصر.

٤ـ **بعض الحالات المرضية الأخرى**:هرش الأعضاء التناسلية الخارجية قد تكون عرضاً لمرض آخر، فمثلاً يظهر هذا العرض لدى السيدة المصابة بمرض السكر نتيجة ارتفاع نسبة السكر بالدم، فإذا تم علاج الحالة فإن الأعراض تزول تماماً.

كما تظهر أعراض الهرش عند إصابة الكبد، وفى حلات نقص عصارة المعدة،وفى حالة التسمم البولى،وعند الإصابة بالسقوط الرحمى أو السقوط المهبلى. . ، وبعلاج هذه الأمراض يختفى الهرش.

٥ـ **الحساسية**: كثيراً ماتلجأ السيدات إلى استعمال أدوية أو مراهم أو مطهرات وغسولات دون استشارة الطبيب دون أن تدرى أنها حساسة لمثل هذه الأدوية والمحاليل فتصاب بإكزيما وهرش، بل وحتى بعض أنواع الصابون والفوط المهبلية وطلاء الأظافر كل هذا يسبب الحكة (الهرش) للمرأة دون أن تدرى.

هنا ننصح بعدم استعمال أية عقاقير أو مراهم أو محاليل أو مطهرات وغسولات دون استشارة الطبيب.

٦ـ **الحالة النفسية**: إن الهرش النفسى قد يشمل الجسم كله، ولكن أكثر الأماكن تعرضاً له هى المناطق الحساسة فى الجسم. . ، فالتوترات النفسية الناجمة عن طول فترة الخطوبة أو الرغبة الشديدة فى اللقاء الجنسى تنعكس فى صورة حكة شديدة، كما أن بعض حالات الهرش المهبلى تكون نتيجة حتمية للعادة السرية، وقد تكون وسيلة تلجأ الزوجة إليها للهروب من الاضطرابات الجنسية الناتجة عن الحياة الزوجية البغيضة.

٧ـ **الإصابة بالطفيليات**:مع عدم النظافة والاختلاط الزائد قد تصاب الأنثى بقمل العانة الذى يصاحبه حكه فى المناطق المصابة.

والعلاج:

إن التشخيص السليم والدقيق لسبب الهرش بواسطة الطبيب هو العامل الأول

لتحديد العلاج المناسب لحالات الهرش ، فإن أكثر من ٩٥% من حالات الحكة المهبلية يمكن شفاؤها تماماً إذا تم تشخيصها بدقة وعلاجها بسرعة.

ويُنصح هنا بالآتى:

١ـ العناية جيداً بالنظافة الشخصية.

٢ـ تجنب استعمال المطهرات والأدوية والغسولات والمراهم دون استشارة الطبيب.

٣ـ تجنب الملابس الضيقة والمصنوعة من النايلون، مع الحرص على تغيير الملابس الداخلية وغليها.

٤ـ ضرورة مراجعة الطبيب عند ظهور الهرش (الحكة) فالتشخيص المبكر والعلاج المبكر هو أقرب الطرق للتخلص من الهرش وعذابه، والتشخيص الدقيق هو العامل الأول لتحديد العلاج اللازم والمناسب .

*****

العادة السرية

العادة السرية هى محاولة الوصول للذروة الجنسية عن طريق مداعبة الأعضاء التناسلية.

والأنثى تزاول العادة السرية عن طريق مداعبة أعضاء المهبل الخارجية، وهناك خطورة على الفتاة من ممارسة هذه العادة، وهى:

أولاً: لايتم إشباع الرغبة الجنسية إشباعاً كاملاً بهذه العادة، مما يؤدى إلى حدوث احتقان مزمن بالحوض قد يؤدى إلى اضطرابات فى الدورة الشهرية وآلام تسبق نزول الدورة الشهرية، كما تزداد كمية الدم النازلة أثناء الدورة، ويتسبب احتقان الحوض فى زيادة الإفرازت المهبلية.

ثانياً: أثناء ممارسة العادة السرية تكون كل الحواس مجندة للشعور باللذة الجنسية دون غيرها، مما يعنى إمكانية تمزق غشاء البكارة لدى الفتاة دون أن تدرى ودون وعى منها، خاصة إذا ما اقترن ذلك بقيام الفتاة بإدخال أصابعها أو أشياء أخرى فى الجهاز التناسلى.

ثالثاً: لوحظ أن ممارسة العادة السرية أيضا يسبب للفتاة تضخماً ظاهراً فى الشفرين الصغيرين، بسبب كثرة العبث والعنف، ويلاحظ وجود حمرة شديدة حول فتحة المهبل وإفراز مخاطى يغمر الموضع الحساس،وهذا يولد حساسية شديدة فإذا حدث الاتصال الجنسى الطبيعى(أثناء الزواج) فشلت محاولات الذكر فى إيقاظ مراكز استمتاعها بحياتها الزوجية الطبيعية.

البديل:

يجب على الفتاة أن تمنع نفسها من الوقوع فى مخالب العادة السرية، وذلك بالآتى:

١ـ الالتزام بتعاليم الشرع، حيث ذهب الجمهور من العلماء إلى أن ممارسة العادة السرية حرام[١].

(١) مجموع فتاوى ابن تيمية (١٠/ ٥٧٣)، (٣٤/ ٣٢٨).

٢- الامتناع عن قراءة الكتب المثيرة للعاطفة وعن مشاهدة الأفلام المثيرة.

٣- ممارسة الألعاب الرياضية، والخروج فى الهواء الطلق، لأن هذا يساعد على تفريغ الطاقات المختزنة.

٤- تجنب لبس الملابس الخشنة أو الضيقة، والبعد عن ركوب الخيل والدراجات.

٥- لا تعطى نفسك الفرصة للذهاب إلى النوم وأنت غير مجهدة، بل الأفضل الذهاب للنوم مباشرة بعد يوم حافل بالعمل، ثم الاستيقاظ مبكراً دون تردد، لتبدأ اليوم الجديد بجد ونشاط.

٦- إذا عقدت خطبة الفتاة يجب عدم إطالة مدة الخطبة، لأن هذا يثير ماكمن من عاطفة الفتاة، ويدفعها إلى حب الاستطلاع .

٧- لا داعى للعزلة والانفراد بل يجب المشاركة فى الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية.

*****

الاحتلام (الأحلام الجنسية)

الاحتلام ليس قاصراً على الذكور فقط، بل هو ظاهرة تشمل الفتيات أيضا . . ، ونعنى بالاحتلام هنا: الأحلام الجنسية، فقد ثبت أن الأنثى يمكن أن تحلم جنسيا لدرجة بلوغ النشوة وما يتبعها من وجود إفرازات مهبلية شاهدة على ذلك عند الاستيقاظ، وثبت أيضاً أن الإحساسات المصاحبة للحلم الجنسى تشابه تماما ما يحدث فى نفس الظروف أثناء اليقظة وبنفس الأسلوب المميز لكل شخص.

أسباب الحلم الجنسى:

الاحتلام ظاهرة طبيعية تصاحب مرحلة البلوغ، يساعد عليها الحالة النفسية للفتى أو الفتاة والتى يكون فيها الذهن مشغولاً بمطالب الجنس نتيجة كثرة قراءة الروايات الغرامية المثيرة، أو تخيل المشاهد والمواقف الجنسية، أو النوم على الظهر، أو تناول بعض الأطعمة الحريفة المملوءة بالبهارات، أو حدوث احتكاك بين الملابس وبين الأعضاء التناسلية، أو احتقان فى الحوض نتيجة للنوم والمثانة ممتلئة بالبول مما يجعلها تضغط على عنق الرحم فى الأنثى، أو نتيجة لضغط البراز فى المستقيم على تلك الأماكن الحساسة.

ويتبع أيضا الحالة النفسية المؤثرة الشحنات العاطفية قبل الذهاب للنوم كحديث هاتفى أو مقابلة عاطفية. . إلخ.

والأحلام الجنسية تحدث للفتيات فى سن المراهقة وقبل الزواج، وتحدث أكثر للمتزوجات والمطلقات والأرامل، ولا تسبب أية أضرار بالمرة أو إجهاد. . ، فكل ما يحدث أثناء الحلم الجنسى ـ للمرأة أو للفتاة ـ إذا بلغت النشوة هو إفراز بعض الإفرازات المخاطية والمائية من جدار المهبل وعنق الرحم وغدد بارثولين الموجودة تحت الشفرين الكبيرين، وكل هذه الإفرازات لا تشكل إجهاداً للجسم أو إضعافا من قوته.

وقد ثبت أن بعض النساء يعرفن النشوة الكاملة لأول مرة فى حياتهن أثناء حلم جنسى حتى بعد حياة زوجية قد تكون غير قصيرة.

رائحة الفم الكريهة

يشكو الكثيرون والكثيرات من وجود رائحة كريهة بالفم، مما يسبب لهم الكثير من المضايقات والقلق، وقد تتصاعد الرائحة من الفم أو الأنف دون أن يشعر بها الشخص ذاته.. البعض هنا يلجأ إلى تنظيف الفم بالمعجون والفرشاة، والآخر يمضغ اللبان، أو القرنفل أو النعناع، والبعض يستعمل غَسولات ومطهرات للفم..، فتختفى الرائحة لبعض الوقت ثم لا تلبث أن تعود مرة أخرى!!.. فما سبب هذه الرائحة؟، وكيف يمكن علاجها والتخلص منها؟

نقول: أسباب هذه الرائحة كثيرة إلا أنها تنحصر فى:

١ - أسباب متعلقة بالأسنان واللثة.

٢ - أسباب ترجع لأمراض باطنية.

٣ - أسباب ترجع لأمراض بالأنف والحنجرة.

الفم والأسنان:

الفم هو العضو الظاهر فى الوجه، ومنه يخرج الهواء أثناء الكلام والأكل ويحمل معه أية روائح تنبعث منه، وتعتبر أمراض الأسنان واللثة واللوزتين والزور من أهم مسببات الروائح الكريهة، فإذا حدث تقيح اللثة أو تسوس الأسنان أو ظهور خراج فى اللوزتين فإن الرائحة الكريهة تزداد وضوحًا.

وإهمال نظافة الفم والأسنان يعمل على تكاثر الملايين من الميكروبات فتتخمر بقايا الأطعمة فى الفم لتظهر منها الرائحة النفاذة وكذلك تتغير رائحة الفم للسيدات أثناء فترة الحمل وأثناء الولادة وفى فترة،مابعد الولادة وذلك لتغير هرمونات الأنثى أثناء هذه الفترة مع ما يعتريهن من الخمول والكسل وعدم القدرة على تنظيف الأسنان.

ويلاحظ فى حالات تسوس الأسنان انبعاث رائحة كريهة تشبه رائحة الجبن القديم من فم الشخص...، وفى حالة التهاب اللثة يزداد اللعاب فى فم المريض، ويحدث نزف عند لمس اللثة، ينتج عن هذا الالتهاب انبعاث رائحة تشبه رائحة السمك النتن.

وفى حالات وجود خلخلة فى الأسنان التى تنتج عن أمراض في النسيج الضام لها فإنه يلاحظ وجود صديد يظهر بالضغط على اللثة فى المنطقة الواقعة ما بين الأسنان، وهنا تنبعث رائحة تشبه النشا المغلى.

كذلك تنبعث رائحة فى وقت بزوغ ضرس العقل حيث تلتهب الأنسجة التى تغطى الضرس ويتجمع الطعام وفضلاته فوقها ويتخمر فتنبعث الرائحة.

بعد خلع الأسنان يتجمع ميكروبات الفم على منطقة الجلطة المتكونة مكان خلع السن أو الضرس فتنبعث رائحة مثل رائحة المش.

وفى حالات تسوس عظام الفك تلتهب الأنسجة الموجودة حول جذور الأسنان ينتج عن ذلك صديد وتنطلق منه الروائح الكريهة.

الأمراض الباطنية:

قرحة المعدة تعطى رائحة كريهة هى رائحة الحامض المعدى.

كما أن مرضى القولون وفى حالات الإمساك تنطلق الروائح الكريهة منهم أيضا.

وفى حالات الفشل الكبدى تنطلق روائح كريهة من الفم تشبه رائحة التفاح المعطن .

ومرضى السكر فى دور المضاعفات يمكن أن تشم رائحة تشبه رائحة الأسيتون، وهى تنطلق من فم المريض فى بعض الحالات.

أمراض الأنف والحجرة:

الأنف هو أول الأعضاء التى يدخل منها هواء التنفس ويخرج ، والهواء الخارج منه(الزفير) يحمل معه أية روائح كريهة تُبعث من الأنف،وأهم أمراض الأنف التى تحدث هذه الرائحة هو مرض الضمور المزمن فى الأنف ويليه أمراض الجيوب الأنفية والأورام المتقيحة.

فى حالة إلتهاب الجيوب الأنفية المزمن تنزل إفرازات وصديد من الجيوب الأنفيه وتكون على مقربة من عصب الشم فيشم المريض غالبا رائحة كريهة قد لا يشمها المخالطون له.

وفى التهاب اللوزتين المزمن تتكون حفر عميقة على اللوزتين فتتعفن بقايا الأكل عليها وتنطلق الروائح الكريهة منها. . ،وقد تخرج هذه البقايا على شكل مادة بيضاء عند الضغط على منطقة اللوزتين.

كذلك فى حلات أمراض الرئة المزمنة أو وجود خراج بالرئة أو بالقصبة الهوائية أو الزكام المزمن أو اعوجاج الحاجز الأنفى فإنه يلاحظ وجود روائح كريهة.

وفى حالات ضمور أغشية الأنف المخاطية وهى غير معروفة السبب وإن كان يرجح أنها ترجع إلى نقص بعض الفيتامينات مثل D،A أو نقص بعض الأملاح كالحديد، أو نقص بعض الهرمونات فى الإناث فى مرحلة البلوغ، فقد تظهر أعراض مرضية مثل جفاف الأنف مع ضعف حاسة الشم ونزول قشور كبيرة من الأنف يصحبها نزيف، وبالرغم من عدم الإحساس بالشم إلا أن الرائحة المنبعثة تكون كريهة للغاية.

أمراض أخرى:

فى حالة التسمم البولى يكون الدم محتوياً على بعض المركبات الكيميائية التى تصل إلى لعاب الفم وتؤدى إلى وجود رائحة كريهة،وفى حالات الشد والتوتر العصبى يجف الفم من اللعاب فتنبعث الرائحة الكريهة.

إن انبعاث الروائح الكريهة من الفم معناه وجود مرض بالأنف أو البلعوم أو الفم . . .، وهنا لابد من التحديد الدقيق لسبب هذه الرائحة.

إن الوصول المباشر إلى أصل الرائحة الكريهة للفم (مصدر وسبب الرائحة) يحتاج للكشف الطبى على معظم أجهزة الجسم، بل وقد يحتاج إلى إجراء بعض التحاليل والأشعات، لتحديد السبب وبالتالى تحديد العلاج الفعال والسريع حتى تنتهى هذه المشكلة التى تقلق كثير من الشباب والشابات.

ولا يفيد استعمال اللبان أو القرنفل أو النعناع ومزيلات الرائحة والمطهرات وغسولات الفم لعلاج هذه الرائحة كما يعتقد البعض، بل إن استعمال هذه الأشياء بمثابة مزيل مؤقت، بينما يكمن العلاج النهائى فى تحديد السبب والقضاء على المسبب وتحديد العلاج الأمثل.

أسباب أخرى ليست مَرَضِيَّة:

وهناك أسباب أخرى ترجع إليها رائحة الفم الكريهة تتعلق هذه الأسباب بسلوكيات الشخص، ومنها.

١ـ إهمال تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون: مما يعطى الفرصه لتكاثر الجراثيم والتى تعمل على تخمر فضلات الطعام فتنتج رائحة كريهة .

٢ـ الأطعمة: هناك أطعمة بها مواد كبريتية كالسمك والثوم والبصل وبعض منتجات الألبان، وكلها تسبب فساد رائحة الفم إذا لم ينظف تنظيفاً جيداً، ونفس الشىء مع الدخان بأنواعه.

٣ـ جفاف الفم: فالمعروف أن إفرازات اللعاب تعمل على تطهير الفم، والمضغ والبلع يعملان على تنشيط إفرازات اللعاب. وفى أثناء النوم ـ مثلاً ـ يقل إفراز اللعاب فتنطلق روائح كريهة من الفم، وبالتنظيف بالفرشاة والمعجون تزول هذه الرائحة.

ومن أسباب جفاف الفم وانبعاث الروائح الكريهة منه: التنفس من الفم أثناء النوم، وشرب الكحول، وتعاطى بعض الأدوية كمُدرات البول.

٤ـ الجوع: عندما تكون المعدة خالية من الطعام فإنه ينتج عن ذلك أن العصارات الهضمية بالمعدة تتحلل فينتج عن ذلك رائحة كريهة تصعد إلى الفم.

*****

حب الشباب

أسبابه، علاجه، الوقاية منه

من المعروف أن حَبَّ الشباب يظهر بعد سن البلوغ، وهو حالة أو ظاهرة تصاحب النضج وعلامة من علامات البلوغ وبدء النشاط الهرمونى بالجسم، ويظهر فى حوالى ٩٠% من الشباب خصوصاً أصحاب البشرة الدهنية، فيظهر على الوجه والجبهة والخدين والذقن وقد يمتد إلى الصدر والظهر والكتفين. . ، وتظهر هذه الحبوب فى هذا السن كظاهرة فسيولوجية تنتج عن إفراز هرمونات الغدد الصماء، وتغير التكوين الهرمونى للشخص، لأنه عند البلوغ يكون الميزان الهرمونى شديد الحساسية، ومع أقل زيادة فى نسبة هرمون الذكورة(الأندروجين) أو هرمون الأنوثة (الاستروجين)، مع أقل زيادة فى نسبة هذه الهرمونات تتأثر الغدد الدهنية بالجلد ويزيد نشاطها وتزيد إفرازاتها الدهنية.

والغدد الدهنية أساساً تعمل على مناطق الجلد المختلفة، وتختلف كثافتها من منطقة لأخرى، ووظيفتها أنها تغطى طبقات الجلد والشعر بطبقة رقيقة من إفراز دهنى للمحافظة على نضارة البشرة وبريق الشعر وحيويته، يتراوح عدد هذه الغدد من ١٠٠ ـ ٩٠٠ غدة فى السنتيمتر المربع من الجلد، ويختلف عددها من منطقة لأخرى، فتكثر فى الوجه والوجنتين، وجلد الصدر والظهر، وتقل كثيراً فى الأطراف، وتختفى تماماً فى جلد الكفين والقدمين.

الإفراز الدهنى الذى تفرزه هذه الغدد هو خليط من الأحماض الدهنية والدهون الشمعية، ويختلف هذا الخليط حسب السن بدءاً من الولادة إلى سن النضج الجنسى إلى مابعده، وتختلف كميته باختلاف نسبة الغدد الدهنية المفرزة فيكثر فى الوجه وجلد الصدر والظهر والرأس، وكما أسلفنا فإن زيادة الهرمونات الذكرية والأنثويه حين البلوغ تعمل على زيادة إفراز الدهون من الغدد الدهنية، تعمل هذه الزيادة على انسداد فتحة الغدة الدهنية بواسطة رءوس سوداء تتكون من خلايا جافة من خلايا البشرة الجافة مع بعض المواد الدهنية الجافة فينحبس إفراز الغدد الدهنية نتيجة لهذا الانسداد، وتتكون البثرات، ويبدأ حب الشباب فى

الظهور، وتعمل بعض أنواع البكتيريا فى بصيلة الشعر والغدد الدهنية على حدوث الحبيبات الحمراء والبثور الصديدية، وفى الحالات الشديدة تزداد الحالة سوءاً فتتحول البثور والحبيبات إلى دمامل وأكياس دهنية .

أنواع حب الشباب:

مما سبق تتوقف أنواع حب الشباب على نوع ودرجة الإصابة .

١ـ النوع النُّقَطى: فى بداية الإصابة، وفيه تكثر الرءوس السوداء، ويمكن إخراج الانسدادات الدهنية والرءوس السوداء بتعريض الجلد لبخار الماء أو الماء الدافىء ثم الضغط على الجلد بالأصابع.

٢ـ النوع الحُبيبى: وتكثر الحبيبات الملتهبة فيه على منطقة الجبهة.

٣ـ البثور: وفيه تكثر البثور السطحية والعميقة ويتكون فيها الصديد بفعل البكتيريا.

٤ـ النوع الدرنى: تتكون درنات مزمنة ملتهبة .

٥ـ تتضخم الغدد الدهنية وتمتلىء بإفرازتها وتكبر فى شكل كيس.

٦ـ تتكون الندب الغائرة والمرتفعة على سطح الجلد.

أسباب حب الشباب:

وهى أسباب عديدة ومتشابكة؛ ومنها:

١ـ الهرمونات ـ كما ذكرنا.

٢ـ نقص فيتامين (A) بالذات فى الأشخاص ذوى البشرة الجافة.

ويساعد فى ظهور حب الشباب عوامل أخرى كثيرة منها:

الوراثة: فمن المعروف أن هناك بعض العائلات يظهر فيها حب الشباب عن غيرها.

الأكل: الكميات الكبيرة من الدهون والنشويات وبعض الأطعمة كالفطائر والمكسرات والسودانى تزيد من احتمالات الإصابة بحب الشباب.

وفى سن المراهقة تعمل الأنيميا وعدم مزاولة الرياضة وعدم التعرض للشمس والهواء الطلق بكميات كافية، وإهمال النظافة الشخصية وإهمال نظافة الجلد والحالة النفسية والجهد العصبى على الإصابة بحب الشباب.

الأدوية وحب الشباب:

بعض الأدوية التى بها هرمونات وبعض الأدوية المهدئة للأعصاب تنشط الغدد الدهنية، وكذا الأدوية المحتوية على يود، وكثيراً ما يظهر حب الشباب بعد الزواج عندما يزيد اهتمام السيدات باستعمال الكريمات والماكياج والامتناع عن استعمال الصابون والماء وتنظيف الوجه مما يعمل على سد فتحات الغدد الدهنية فتظهر الحبوب.

الالتهابات: وجود الالتهابات الصديدية النشطة بالجسم مثل التهاب حوض الكلى وبعض أمراض الكلى والأسنان والجيوب الأنفية والتهابات عنق الرحم تعمل على ظهور حب الشباب.

علاج حب الشباب:

١ـ كوقاية وعلاج يجب غسل الوجه بالماء الدافىء والصابون عدة مرات يوميا، وغسل الجسم جميعه مرة واحدة يوميا ومراعاة النظافة العامة.

٢ـ علاج الأمراض التى لها صلة بحب الشباب كالأنيميا والالتهابات والبؤر الصديدية، والإمساك وعسر الهضم، واضطرابات الغدد والهرمونات.

٣ ـ مراعاة نوعية الطعام والدواء الذى يتناوله الشخص.

٤ـ مركبات التتراسيكلين بكمية صغيرة لفترة طويلة (بمعدل كبسولة واحدة يومياً لمدة ثلاثة شهور) تعمل على علاج حب الشباب لاسيما عند وصول الميكروب إلى بصيلات الشعر والغدد الدهنية.

٥ـ هناك غسولات ومراهم موضعية لعلاج حب الشباب كمركبات السلفا والكبريت أو التى تحتوى على حامض السلسليك، لكن ينصح بأن لا تستخدم أيه مركبات إلا تحت إشراف الطبيب.

٦ـ تستخدم الأشعة فوق البنفسجية فى علاج بعض الحالات.

٧ ـ يفيد فيتامينات A، (B) المركب فى علاج حب الشباب.

ملاحظات مهمة:

١ـ يستخدم البعض مركبات بها هرمونات الأنوثة لعلاج حب الشباب لدى الفتيات

لكن استخدام هرمونات الأنوثة لعلاج الذكور له أضرار كبيرة على الرجل، فإنه يُظهر صفات الأنوثة على الذكر.

٢ـ غسل الوجه بالماء والصابون لا يكفى فقط للعلاج لأنه يزيل الدهون الموجودة على سطح الجلد فقط، دون أن تؤثر فى الدهون الموجودة داخل البصيلات الشعرية والغدد العرقية، هنا ننبه إلى أنه يجب الاعتدال فى غسل الجلد بالماء، والصابون، مع الحذر من استعمال أصناف الصابون المحتوية على مواد مضادة للبكتيريا، لأن هذه المواد قد تساعد على ازدياد حب الشباب وتكوين الرءوس السوداء.

٣ـ يعتقد البعض أن بثور حب الشباب وحبيباته الصلبة يمكن إزالتها عن طريق الضغط عليها بالأصابع، وهذا للأسف يؤدى إلى أضرار خطيرة على الجلد بفعل الأصابع والأظافر.

*****

ماهى الدورة الشهرية

الدورة الشهرية هى انسياب الدم من الفرج (فتحة المهبل) للأنثى مرة واحدة كل شهر قمرى.

والذى يحدث هو أن أحد المبيضين يعطى بويضة واحدة كل شهر بالتبادل مع المبيض الآخر، وعندما تغادر إحدى البويضات المبيض فإنها تشق طريقها إلى قناة فالوب التى تؤدى إلى الرَّحم. . ، وعندما تُلَقَّح هذه البويضة (الإخصاب) بالحيوان المنوى للذكر أثناء اللقاء الجنسى فإنها تعبر قناة فالوب إلى الرحم وتلتصق بجداره ثم تنقسم وتتضاعف ـ بأمر الله ـ حتى يتكون منها الجنين فى نهاية الأمر بعد عمليات معقدة عديدة.

قبل وصول البويضة يستعد الرحم لاستقبالها فيتضخم الغشاء المبطن للرحم ويزداد الدم به لحمل الغذاء إلى الجنين المُرْتَقَب، فإذا لم يحدث تلقيح للبويضة فإن الرحم يتخلص من هذه الكمية الزائدة من الدم، ويتخلص من بعض أجزاء الغشاء المبطن مع بعض الإفرازات المخاطية والأوعية الدموية الممزقة،وهو الدم الذى ينساب أثناء الدورة (العادة) الشهرية. فإن سُمك الغشاء المبطن للرحم هو المسئول عن زيادة كمية الدماء أثناء الدورة الشهرية.

تحدث الدورة الشهرية غالباً من سن ١٢ ـ ١٤ سنة وقد تأتى قبل هذا السن أو بعده.

اضطرابات الدورة الشهرية:

فى الغالب أثناء فترة البلوغ تضطرب الدورات الشهرية الأولى نتيجة لعدم حدوث أو لعدم انتظام التبويض فتقلق البنت وتبدأ المشاكل النفسية. . ،ويلاحظ أيضا اضطراب الدورة الشهرية للبنات وحدوث النزيف الرحمى مع قرب الامتحانات نتيجة زيادة الإجهاد النفسى والبدنى فتضطرب الدور الشهرية وتزداد حدتها بعدم الراحة وكثرة الإجهاد. . ، ويضاعف من حدوث النزيف شرب الشاى الساخن وتناول الأسبرين، فكثرة شرب الشاى تؤدى إلى الإمساك الذى يؤدى

بدوره إلى حدوث احتقان فى الحوض مما يسبب النزف أثناء الدمورة الشهرية، وشرب الشاى ساخناً يؤدى لنفس الأثر. . ، أما الأسبرين فإنه يساعد على سيولة الدم وهذا يزيد من استمرار النزيف. . ، لذا يُنصح الفتيات بالإقلال من شرب المشروبات الساخنة بعكس ماهو معتقد لدى بعضهن من أن شرب المشروبات الساخنة تساعد على سرعة التخلص من الدورة، وهذا اعتقاد خاطىء كما أسلفنا، وكذلك عدم تناول الأسبرين والخلود للراحة وعدم التعرض للإجهاد والانفعالات العصبية والنفسية، وإذا زادت الحالة فيجب استشارة الطبيب.

*****

آلام الدورة الشهرية

يصاحب نزول الدورة تقلصات للرحم كمحاولة لطرد ما بداخل الرحم من المحتويات. . ، يصاحب هذه التقلصات فى عضلة الرحم اتساع فى عضلة فتحة عنق الرحم الداخلية لتسمح بمرور المحتويات إلى الخارج.

وغالباً ماتشعر البنات بألم أو مغص أو تقلصات أسفل البطن، قد يمتد الألم إلى الظهر وبين الفخذين وقد يصاحبه قىء وإغماء فى بعض الأحيان. . ، ويلاحظ أن هذه الآلام تحدث قبل نزول الدم بساعات قليلة وتستمر لمدة يوم أو يومين أثناء الدورة ثم تخف تدريجيا بعد ذلك.

ونشير هنا إلى أنه فى الدورات الأولى بعد البلوغ لا تحس بعض الفتيات بآلام على الإطلاق وهذا يرجع إلى أن الدورات الأولى تحدث بدون تبويض. . ، لذلك فإن وجود آلام مع الدورة معناه أن المبيضين يعملان بصورة طبيعية.

وعموماً فإن الآلام المصاحبة للدورة لدى الفتيات قبل الزواج تختفى بعد الزواج. . ، ويمكن علاج هذه الآلام قبل الزواج بالمسكنات وممارسة نشاط رياضى خفيف خلال أيام الدورة.

وهناك آلام أخرى تحدث للفتيات بعد الزواج والحمل والولادة أثناء الدورة، تشعر الفتاة بآلام فى الحوض قبل الدورة أو أثنائها، وتختفى هذه الآلام بنزول الدم. . . . ، وترجع هذه الآلام نتيجة لوجود التهابات مزمنة أو نتيجة لاحتقان الحوض، ويلاحظ أن هذه الآلام تكون مستمرة أسفل البطن وتمتد إلى الظهر بزيادة

دم الدورة الشهرية مع آلام عند الجماع قبل نزول الدورة أصلاً، بحوالى٣ ـ ٥ أيام وتزداد يوما بعد يوم كلما اقتربت الدورة، وتختفى تماماً مع نزول الدم.

آلام أخرى:

يصاحب الدورة صداع شديد لدى بعض الفتيات وكذا آلام فى الأسنان وانخفاض القدرة على السمع والنظر..، وقد يصاحب الدورة الشهرية عسر هضم والسبب يرجع إلى حدوث حساسية شديدة فى المعدة.

*****

نصائح مهمة عن الدورة الشهرية

١ـ التمرينات الرياضية الخفيفة والقيام بأعمال المنزل اليومية بصورة غير مرهقة تفيد جداً أثناء الدورة ولا ضرر منها.

٢ـ ضرورة الاستحمام أثناء الدورة الشهرية:

تعتقد السيدات والفتيات أن الاستحمام أثناء الدورة لشهرية يلوث المهبل والرحم ويعتقدون أن مسام الجلد تكون مفتوحة مما يعرضهن للبرد..، وهذا كله غير صحيح.

إن الدورة الشهرية يصاحبها رائحة، فتقوم كل سيدة وفتاة بالابتعاد عن الناس حتى لا يشم أحد رائحتها..، وهنا نقول: إن الاستحمام نافع فى إزالة الروائح المصاحبة للدورة وإزالة العرق ولا ضرر منه..، والاستحمام بالدش أفضل من الاستحمام فى البانيو، وينصح هنا بعدم الاستحمام فى البانيو لأن الماء يتلوث بدم الدورة وهناك احتمال دخول الماء عكسياً إلى المهبل.

والاستحمام بالماء الساخن يزيد من نزول الدورة ويفضل أن يكون الماء دافئاً لتتجنبى حدوث نزيف فى الدورة.

٣ ـ فى الآلام الشديدة جداً يجب استشارة الطبيب.

٤ ـ الحيض ليس مرضاً لذا احرصى على عدم إيقاف نشاطك أثناء الدورة بل مارسى حياتك بصورة طبيعية.

٥ـ لا صحة إطلاقاً لما يُشاع من أن غسل الشعر يوقف الحيض!!

٦ ـ فى السنة الأولى من بداية الحيض تكون الدورة الشهرية غالبا غير منتظمة، وقد تمضى مدة حتى يتعود الجسم على هذا الحدث الجديد، لكن إذا استمر عدم انتظام الدورة بعد السنة الأولى فيجب استشارة الطبيب.

٧ ـ لاداعى للقلق من طول فترة الدورة أو قصرها ففى بعض الفتيات تكون مدة الحيض سبعة أيام والبعض الآخر ثلاثة أيام وهذا شىء طبيعى ولا خوف منه.

٨ ـ تختلف السن التى تأتى فيه أول دورة من فتاة لأخرى حسب درجة النمو، فقد تبدأ فى سن التاسعة. . ، وقد تتأخر عن ذلك لكن عموماً إذا تأخرت عن سن ١٦ سنة فيجب مراجعة الطبيب، ومن أسباب تأخر الدورة الضعف العام عند البنت سواء كان الضعف عادياً أو لسبب مرضى.

٩ ـ الدورة ليست بالضرورة كل ٢٨ يوما بل قد تأتى بين ٢٠ إلى ٣٥ يوم فى البداية. . ، ثم تنتظم بعد ذلك.

١٠ـ يتغير لون بعض الفتيات قبل مجىء الدورة مباشرة بسبب الهرمونات التى تفرز أثناء الدورة.

دماء فى غير موعد الدورة:

أحياناً ما تلاحظ بعض الفتيات وجود نقطة أو نقطتين من الدم بين الدورتين أى فى منتصف الشهر، فتصاب الفتاة بالقلق، وقد تحاول معرفة سبب ذلك فتفحص نفسها بنفسها وقد يتسبب هذا فى تمزيق غشاء البكارة.

لكن نزول نقطة من الدم أو نقطتين فى منتصف الشهر وفى غير موعد الدورة قد يكون شىء عادى وطبيعى حيث يحدث هذا الأمر فى وقت التبويض ولا خوف منه. . ، وقد يرجع سببها إلى أشياء أخرى مثل الالتهابات الموضعية فى المهبل وعنق الرحم، وربما كانت من فتحة البول نتيجة لالتهابات المثانة وقناة مجرى البول، وأحياناً مايكون من الشرج كما فى حالات البواسير من هنا ننصح كل فتاة بالتريث وعدم القلق أو الخوف من وجود نقط الدم البسيطة فى غير موعد الدورة، والأولى استشارة الطبيب لمعرفة السبب وتحديد العلاج المناسب بدلاً من محاولة معرفة السبب بفحص نفسها بنفسها.

غشاء البكارة

غشاء البكارة هو غشاء رقيق يصل مابين الأعضاء التناسلية الخارجية(الفرج) وبداية الأعضاء التناسلية الداخلية (المهبل)، أو هو غشاء رقيق يوجد بين الشفرين الكبيرين والشفرين الصغيرين من ناحية وقناة المهبل من ناحية أخرى، ويوجد على بعد مسافة سنتيمترين أو ثلاث سنتيمترات من الفتحة الخارجية.

ويعتبر هذا الغشاء هو الحارس على المهبل، وهو الدليل على عدم حدوث اتصال جنسى كامل قبل ليلة الزفاف. . ، أو بمعنى آخر هو الدليل الطبيعى على بكارة البنت وعذريتها.

وهذا الغشاء غير كامل بمعنى أن به فتحة أو أكثر تسمح بمرور دم الحيض من البنت بعد البلوغ. . ، وتبعاً لشكل هذه الفتحة يتم تسمية الغشاء. . . ، فإما أن يكون به فتحة واحدة دائرية فيسمى «حلقيا أو دائرياً»، وقد تكون الفتحة على شكل هلال فيسمى «دائرياً». . ، وقد تكون هذه الفتحة مُسَنَّنَة(مشرشرة)، أو نجمياً (الفتحة على شكل نجمة)، وقد توجد فتحتان بالغشاء، أو أكثر من فتحتين (عدة فتحات) فيسمى غربالياً (كالمصفاة). . وهكذا فإن شكل الفتحة التى يمر منها دم الحيض يطلق على الغشاء.

ونادراً ما يكون الغشاء كاملاً أو مسدوداً بلا أى فتحة لمرور الدم (دم الدورة الشهرية). وفى هذه الحالة تشعر الفتاة بآلام شديدة ومغص بعد البلوغ مع عدم ظهور دم الدورة ، ويتكون بعدها ورم فى أسفل البطن يختلف حجمه باختلاف عدد الشهور التى مضت على بلوغ الفتاة، وهذا الورم يشبه الحمل، وهو فى حقيقته ليس إلا الرحم الممتلىء بدم الطمث، وقد تشعر البنت بمغص وآلام تشبه آلام الدورة كل شهر لكن لا تظهر دماء الدورة، وقد يحدث احتباس فى البول.

فى مثل هذه الحالة تجرى عملية جراحية بسيطة نسبياً لإحداث ثقب فى الغشاء للسماح بمرور دم الدورة كل شهر، وتتم هذه العملية فى دقائق تحت تأثير مخدر كلى، وفى الغالب يعطى الطبيب للبنت تقريراً طبياً بتفاصيل الحالة.

وهناك أنواع أخرى منها مثلاً الغشاء السميك جداً الذى لا يستطيع الزوج فضه بالإيلاج، ويحتاج إلى جراحة بواسطة الأخصائى

فض غشاء البكارة، وأوهام عن ليلة الزفاف

هذا الغشاء التافه خطير الشأن ويهابه الكل، العروس والعريس والآباء والأمهات خاصة ليلة الزفاف. . ، خاصة مع ما يشاع من مفاهيم خاطئة عن هذا الغشاء، واعتقاد الفتيات أنه قوى سميك حتى أن فضه يشبه« خرق العين» كما هو شائع بين الناس. . ، فالرجل يتخيل أن فض البكارة عمل شديد الصعوبة، فيدخل على عروسه متوهماً بأنه يحتاج لقوة جبارة لفض هذا الغشاء. . ، وكثير من الفتيات يتملكهن الرعب والفزع من ليلة الزفاف الأولى من كثرة ما سمعن وما تردد حولهن من حكايات وأوهام مزعومة عن آلام فض غشاء البكارة.

ونقول أن الألم الناتج عن فض الغشاء طفيف جداً ويضيع فى زحمة الإشباع إذا كان الزوج لبقاً فى تعامله مع عروسه.

ويشاع أيضا أنه يحدث للفتاة نزيف شديد جراء فض البكارة. . ، لكن هذا أمر بالغ الندرة وغالباً، ما يكون لسوء الطريقة المستعملة فى فض الغشاء وتهتك يصيب ماحول الغشاء عند فتحة المهبل.

واجب الزوج الخُلُقى فى ليلة الزفاف:

صحيح أن الرجل لا يجد صعوبة فى ليلة الزفاف لفض البكارة غير أنه لابد أن يتعامل مع عروسه بلباقه ومودة، فهذه فتاته غادرت منزل والديها ثم وجدت نفسها معه فى عالم آخر جديد، فيجب أن يشعرها زوجها بمودته ومحبته وملاطفته، لا أن يعتبرها فريسة يجب عليه أن ينقض عليها ويفترسها، بل يجب عليه أن يتصرف معها فى هذه الليلة كخطيبة لا كامرأة أو زوجة، ليست هذه الليلة ليلة متعة؛ بل هى ليلة حب، ليلة حب غير جنسى، ولهذه الليلة أهمية نفسية أكثر منها جسدية، فلتكن ليلة مودة ومحبة، وليست ليلة حرب وافتراس.

وعلى الرجل (الزوج) أن لايبحث عن اللذة فى هذه الليلة، بل يهتم بالزوجة ولا يجرح شعورها بتَسرعه ورعونته، فسوف يحصل على كل مطلوبه بالتروى والهدوء، وفى ظلال نور خافت بعد أن يترك لعروسه حريتها فى التعرى من ثيابها، فلا يدخل عليها إلا بعد اضطجاعها فى الفراش ، وعليه هو أيضا أن يتعرى إما فى غرفة مجاورة أو وراء ستار مثلا. ولا يفاجئها بمنظره العارى؛ لأن

ذلك يؤلف لديها مشهداً تشمئز منه فى اليوم الأول.

ولتقوية معنويات المرأة وتشجيعها على التخلص من الخوف والرهبة يجب أن يتم فض غشاء البكارة بدون تكَلُّف.

أهمية المداعبات قبل الإيلاج.:

قبل البدء فى إدخال القضيب لابد من أن يقوم الزوج بمداعبة عروسه وملاطفتها بشكل عاطفى، ويبالغ فى المداعبة والملاطفة والتقبيل والمعانقة، ويبادل زوجته الهمسات العاطفية والمغازلات واللمسات والكلمات الدافئة، حتى تُثار عروسة وتعمل بعض الغدد على ترطيب المهبل بإفرازات مهبلية ـ نتيجة لإثارة العروس ـ تعمل هذه الإفرازات على تسهيل عملية الإيلاج.

بعد إثارة الزوجة وبرفق يقوم الزوج بإيلاج رأس الحشفة مابين الشفرين الصغيرين باتجاه الغشاء تقريبا، فلا تمضى دقائق معدودات حتى يصبح الإيلاج ممكنا وسهلاً. . ، ومع المداعبة واللمس الخفيف للأجزاء المختلفة الحساسة فى جسم الزوجة يتم الإيلاج حيث تنزل بضع نقط من الدم مصحوبة بألم طفيف وخفيف ومحتمل، يضيع هذ الألم مع وجود لذة الجنس.

ونقصد من كل ذلك أن تتم عملية فض غشاء البكارة فى جو من المودة والحب والهدوء لا أن تكون بوحشية وافتراس، فليس من المستحب أن تبدأ الحياة الزوجية بصورة هى أقرب ما تكون للاغتصاب. . ، وفى الوقت الحالى يقوم بعض الأزواج بعدم ممارسة الجنس فى أول أو ثانى ليلة حتى يزول الخوف ورهبة الموقف خاصة إذا لم تكن هناك معرفة سابقة بين الطرفين. . ، وهنا ننصح الزوج الذى يفشل فى محاولة فض الغشاء فى الليلة الأولى أن يؤجل ذلك إلى صباح الغد.

الجرح الناتج عن فض الغشاء.

فى الغالب يتمزق الغشاء تمزقا اعتياديا، ولكنه يترك آلاماً بسيطة تحتاج معها الزوجة ليومين أو ثلاثة للشفاء منها، وهنا يُنصح بترك الجماع فى اليومين التاليين لفض الغشاء.

*****

نصائح مهمة فى شهر العسل

*** التهابات شهر العسل:**

يصيب التهاب المثانة الإناث أكثر من الذكور حيث تكون قناة مجرى البول فيهن قصيرة ومكشوفة للخارج.

وعموماً تحدث الإصابة فى الأطفال، وفى سن الخصوبة، وتكثر بعد الزواج مباشرة إثر الجماع الأول (جماع ليلة الزفاف) وتسمى «التهابات شهر العسل».

وينشأ التهاب المثانة فى هذه الحالة من تهيجها نتيجة لكثرة الجماع فى الأيام الأولى للزواج.

*** الوقاية من التهابات شهر العسل:**

يُنصح بعد فض غشاء البكارة التوقف عن الجماع ليوم أو يومين حتى تلتئم الجروح الطفيفة الناجمة عن ذلك، مع عمل حمَّام دافىء بأن تجلس الزوجة فى ماء دافىء يُضاف إليه أحد المطهرات، أو عمل دوش مهبلى ويجب العناية بتشطيف المهبل بالطريقة الصحيحة، حيث يبدأ التشطيف من الأمام من عند فتحة البول، وينتهى إلى الخلف (الشرج)، وذلك بعد كل تبول وبعد انتهاء الجماع، ويلاحظ أن إجراء التشطيف من الخلف إلى الأمام يعمل على نقل الجراثيم الموجودة بالشرج إلى قناة مجرى البول فيصاب المهبل بالالتهابات بفعل هذه الميكروبات.

وقد يحدث التهاب بالمهبل نتيجة التمزقات الملتهبة الحادثة بعد فض غشاء البكارة.

الأعشاب وعلاج الالتهابات:

غير المطهرات المعروفة توجد وصفات أخرى للعلاج بالأعشاب من حالات التهابات المهبل والمثانة ومنها:

١ ـ شرب مغلى الشمر.

٢ ـ شرب فنجان واحد يوميا من مستحلب زهر البابونج.

٣ ـ عمل حمام تشطيف مهبلى بنقع ثلاث ملاعق كبيرة من البابونج فى لتر ماء مغلى ويترك حتى يصبح فاتراً، ثم يصفى وتجلس فيه الزوجة .

٤ ـ مغلى قشر الصفصاف (كما سبق مع البابونج).

٥ ـ مغلى بذر الكتان.

٦ ـ مغلى ٣ ملاعق من البلوط (كما سبق)(١).

معتقدات خاطئة فى بداية الزواج

هناك معتقدات خاطئة كثيرة فى بداية الزواج ومنها:

١ـ أن الجرح الناتج عن فض الغشاء خطير ويجب أن تستعمل وسائل عديدة لمنع خطورته كالماء الساخن والمطهرات القوية وخلافه، وهذا في الواقع أمر مبالغ فيه، ولا مبرر له، ولا يجب الخوف منه إلى هذه الدرجة، فقط مطهرات عادية، وماء دافىء، ونظافة عادية كما أسلفنا.

٢ـ أن العلاقة الزوجية الجنسية بعد فض الغشاء يجب أن تزيد حتى لا يلتحم الغشاء مرة أخرى، وهذا خطأ أيضاً فالغشاء بعد أن يتهتك لا يلتحم مرة أخرى، بل يُنصح بترك الجماع ليوم أو يومين بعد فض الغشاء كما أسلفنا.

٣ـ أن نزول الدم الغزير نتيجة فض الغشاء أمر يحتاج إلى مقويات وأغذية دسمة وفيتامينات لتعويض ذلك الدم، وهذه أوهام لأن كمية الدم التى تنزل نتيجة فض الغشاء لاتزيد عن بضع قطرات بسيطة غالباً لا تستوجب كل هذا الهلع والخوف.

*****

(١) يراجع كتاب الحيوية والرجولة بالأعشاب، للدكتور محمد حسين (ص ٩٥ ـ ٩٦).

فض البكارة بالأصبع.. حذار!

من أخطر العادات التى لاتزال موجودة فى بعض الأوساط هى عادة فض غشاء البكارة بالأصبع، وهى عملية مؤلمة جداً وقاسية ومؤذية للزوجة، وقد تسبب نزيفاً شديداً لها يتطلب إجراء جراحة عاجلة لوقفه، كما أنه يسبب آلاما نفسية للعروس لاتفارق مخيلتها لمدة طويلة.

والأولى ترك هذه العادة القبيحة،وترك الحرية للزوجين لفض الغشاء بالاتصال الجنسى الطبيعى وبلا استعجال.

إن الصعوبة التى يواجهها بعض الأزواج فى فض الغشاء يكون سببها إما الجهل بالتركيب العضوى للمرأة ومكان المهبل ومكان غشاء البكارة، أو يكون سببه التوتر الذى يصاحب هذه العملية مع مايُشاع ويتردد من أوهام حول ليلة الزفاف الأولى مما يزرع الخوف والرعب فى قلب العروس والعريس معاً.

أهمية المداعبة والملاطفة قبل الجماع:

قال ابن القيم: ومما ينبغى تقديمه على الجماع ملاعبة المرأة وتقبيلها ومَصّ لسانها[1] ، وكان رسول الله ﷺ يُلاعب أهله ويُقَبِّلها، وروى أبو داود فى سننه: أنه ﷺ كان يُقَبِّل عائشة ويَمُصّ لسانها [2]، ويذكر عن جابر بن عبد الله قال: «نهى رسول الله ﷺ عن المواقعة قبل المُلاَعَبة»[3].

وكما أسلفنا فإن الملاطفة والتقبيل والمغازلة ولمس المناطق الحساسة فى جسم الزوجة ينشط بعض الغدد بالمهبل فتفرز سوائل مرطبة تعمل على تسهيل الجماع.

الملاطفات والمداعبات الجنسية أهم من الجنس نفسه، فالعلاقة الجنسية لابد وأن تسبقها استعدادات نفسية وعاطفية، والإحساس العاطفى والجنسى لايتكونان فجأة بل يمران بعملية تدريجية حتى ينتهيان باللقاء العضوى وبلوغ النشوة عند الرجل والمرأة.

---

(١) الطب النبوى لابن القيم (ص ٣٧٤ ـ ٣٧٥).

(٢)رواه أحمد (٦/ ١٢٣، ٢٣٤)، وأبو داود(٢٣٨٦).

(٣) عزاه السيوطى فى الجامع الصغير للخطيب، وضعفه المناوى فى فيض القدير (٦/ ٣٢٣).

والتهيئة للقاء الجنسى مهمة وضرورية وليست هناك أية موانع شرعية لتحريم ذلك، بل بالعكس، فقد أوصت الأديان وشجعت عليها كأساس لإشباع غريزة إنسانية هدفها إنجاب الخلف وإكثار النسل.

والرجل غالباً هو الذى يكون له الدور الأساسى فى مراحل هذا التحضير، بل ويكون غالباً هو البادئ به..، ثم يعقب ذلك دور الأنثى وهو دور المشاركة والاستسلام والتشجيع، ولا يخفى دور الزوجة فى العملية الجنسية وأهمية استجابتها وتجاوبها مع زوجها، وتأمل قول النبى ﷺ لجابر رضى الله عنه: «**هلا تزوجت بكراً تلاعبها وتلاعبك**» (1) قال: «تلاعبها وتلاعبك» مشاعر متبادلة وتشجيع من كل طرف للطرف الآخر.

ورغم أن العملية الجنسية عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلى مراحل، إلا أنه من باب تقريب الفهم يمكن أن نقسمه إلى ثلاث مراحل:

أولها: الملاعبة التمهيدية.

وثانيها: الاتحاد الجنسى الفعلى (إيلاج الذكر داخل الفرج).

وثالثها: الملاعبة النهائية.

هذا التقسيم لتقريب وتسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائما، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل أن تستسلم لزوجها فى ابتهاج، فهى تحتاج إلى الحب والرقة من جانب الزوج، وتحتاج أيضا إلى تمهيد جسدى عن طريق الملاعبة المثيرة؛ بل إن الرجل الذى يحب زوجته فعلا يحس بحاجته إلى هذه الملاعبة، بل إن هذه الملاعبة تمثل أمتع مافى العملية الجنسية بالنسبة للمرأة، والرجل الذى يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أوخجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له تماماً بل تتحول العملية الجنسية إلى مايشبه الاغتصاب!!

---

(1) رواه البخارى (٥٠٧٩)، ومسلم (٧١٥)، وأبو داود (٢٠٤٨)، والنسائى (٦/ ٦٥)، وابن ماجه(١٨٦٠)،والدارمى(٢٢١٦)،وأحمد (٣/ ٢٩٤، ٣٠٢، ٣٠٨، ٣١٤، ٣٦٢، ٣٦٩، ٣٧٤،٣٧٦)، وابن حبان (٧٠٩٤).

ويجب أن يفهم الزوج أن جسد المرأة أكثر انفعالاً منه وأكثر تأثيرا للّمس والضغط، ويتركز التحضير للّقاء الجنسى على مداعبة الأماكن الغنية بالأعصاب المتخصصة باللمس فى جسم الزوجة، وهى الأماكن والأعضاء التى تغذيها أعصاب لمس كثيفة مثل الأنف والفم والظّهر، ثم الأعضاء التناسلية.

ويبدو أن هناك اتصالا بين الأعصاب التى تنقل الإحساسات الجنسية المتصاعدة فى الأعضاء التناسلية وبين الأعصاب التى تغذى منطقة الفم واللسان والأنف والأسنان، لذلك نشأت عادة التقبيل منذ الأزل كوسيلة تحضير قبل اللقاء الزوجى، والتقبيل نوعان:

أ ـ سطحى: وهو ملامسة سريعة على الشفتين.

ب ـ عميق: ويشمل الاندماج العنيف بين الشفاه واللسان وداخل الفم والأسنان. . ، ويُعرف بالتقبيل الجنسى.

والقُبلة ضرورة مُلحة فى كل لقاء بين الزوجين، ويجب ألا تخلو الحياة الزوجية من العواطف. . ، والقُبلة هى أهم مقدمات اللقاء بين الزوجين، ولايخفى عن الأذهان نفور الكثير من الزوجات من العلاقة الزوجية بسبب جمودها وخلوها من القبلات فغاب عنهن الحمل والإنجاب لفترة طويلة.

يأتى بعد ذلك الأُذُنَان حيث يتأثرا بالهمسات وبالتقبيل وبالفم لأن جلدهما شديد الإحساس باللمس، ثم الرقبة والكتفان وهما من الأماكن الغنية بأعصاب اللمس. . .، ثم الثديان، وأسفل الظهر (العجز) والفخذان وهما أيضا من الأماكن الغنية بالإحساس اللمسى.

*****

الإسراف فى الجنس خلال شهر العسل

ننصح العروسين بعدم الإسراف فى الجنس بعد الزواج وخلال شهر العسل، فيكفى لهما مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا كمعدل طبيعى يمكن الاستمرار عليه حتى نهاية حياتهما.

أما الاستغراق فى ممارسة الجنس ويومياً ولأكثر من مرة فى اليوم فهذا يؤدى إلى إرهاق الزوجين، ولايمكن أن يدوم مثل هذا اللقاء وبهذه الدرجة خاصة عندما

يكبر الزوج وتبدأ قدرته الجنسية فى الانخفاض.

ويمكن أن نقول أن الجنس هو نوع من الرياضة ويحتاج إلى ضبط النفس وإعطائها شىء من الراحة لاستعادة النشاط...، والرياضة كما أنها تحتاج إلى قوة عضلات الجسم فإنها تحتاج أيضا إلى راحة نفسية، وهكذا الحال بالنسبة للجنس، فالجنس ليس ممارسة فقط بل هو تمرين وتجاوب وراحة نفسية أيضا.

إن للإسراف الجنسى أضرار عديدة فهو يؤدى إلى الإرهاق والتوتر العصبى، كما لوحظ أن الإسراف الجنسى له مضاعفات مرضية أخرى، فيكفى أن نعلم أن الإسراف الجنسى يؤدى إلى عدم الإنجاب وذلك بعكس الاعتدال فهو طريق للصحة والإنجاب حتى نهاية العمر.

*****

ممارسة الرياضة هل تؤثر على غشاء البكارة؟

سؤال مهم يتردد بقلق وحيرة على ألسنة البنات خاصة من تمارس الرياضة منهن: هل تؤثر الألعاب والتمرينات الرياضية على سلامة غشاء البكارة؟

نقول: إن غشاء البكارة لا يتأثر بالمرة بأداء التمرينات الرياضية المختلفة...، حتى التمرينات القوية التى تمارسها الفتاة، فالفتاة الرياضية تتسم بمرونة فى العضلات والأنسجة والمفاصل بما فيها أنسجة الغشاء..، والحالات البسيطة والقليلة الى يمكن أن تؤثر على غشاء البكارة ليست إلا عندما تسقط الفتاة على جسم مدبب أو آلة حادة فى اتجاه المهبل هنا فقط قد يتهتك الغشاء، وهذه حالة ليست خاصة أو مرتبطة بممارسة الرياضة على وجه الخصوص، بل تواجهها أية فتاة إذا تعرضت إلى السقوط على جسم حاد عند القيام بأية أعمال أخرى.

من هنا نقول لكل فتاة تهوى ممارسة الرياضة: مارسيها بحرية وبلا خوف على سلامة الغشاء من التمرينات العادية لكن ابتعدى عن الجلوس على أجسام مدببة، ولاخوف من ممارسة الرياضة بأنواعها(الجرى ـ المشى ـ ركوب الخيل ـ الدراجات).

ولا يخفى عليك أهمية الرياضة فى تقوية عضلات الجسم ومرونتها قبل الزواج وبعد الزواج .

أسباب عدم نزول دماء ليلة الزفاف!

هناك حقيقة صارخة وهى أن ٣٠% من العذارى لا ينزل منهن دم أثناء الخلوة الأولى (اللقاء الجنسى الأول ـ ليلة الزفاف) وهذا يرجع إلى أسباب عديدة منها:

١ـ أحياناً لا تكون فتحة الغشاء دائرية إنما تكون متموجة منتظمة وأوسع من الفتحة العادية.

٢ـ هناك نوع الغشاء المطاط الذى يسمح بالإيلاج دون ألم ودون نزول دم، وهذا النوع لا يتهتك إلا أثناء عملية الوضع (الولادة) ونزول رأس الجنين.

٣ـ الغشاء السميك.

٤ـ فى حالات نادرة جداً يوجد قصور خلقى فلا يوجد غشاء أصلاً.

٥ـ هناك أسباب أخرى عبارة عن ممارسات قد تقوم بها الفتاة فتؤدى إلى تهتك الغشاء أصلاً كمحاولتها فحص بكارتها بنفسها وبأصابعها، أو إدمانها العادة السرية بإدخال أشياء أو أصابعها فى الفرج، أو سقوطها على أجسام حادة أو مدببة أو استعمالها الدش المهبلى دون استشارة طبيب. . . إلخ.

تحذير فى شهر العسل

فى أحد الأبحاث العلمية وُجد أن ١٥% من السيدات كانت لهن علاقة جنسية مع أزواجهن أثناء فترة الحيض!

واللقاء الجنسى أثناء فترة الحيض ممنوع تماماً ويجب الابتعاد عنه، فالمرأة أثناء الحيض تكون معرضة للكثير من الأمراض التناسلية، والإفراط فى الشهوة أثناء الحيض يعتبر من أقوى الأسباب المؤدية إلى التهاب المبيض وأحيانا تؤدى إلى العقم.

والمعروف أن الوسط المهبلى يميل إلى الحموضة، وتعمل هذه الحموضة على قتل الميكروبات وحماية الجهاز التناسلى من الالتهابات، أما أثناء الحيض فإن عنق الرحم ينفتح لنزول دماء وسائل الدورة الشهرية، فتتعادل حموضة المهبل(لأن الحيض قلوى بطبيعته) ويصبح الجهاز التناسلى معرضاً للالتهابات، التى قد تمتد

لتصيب المبيضين وقناة فالوب..، وبتكرار للقاء الجنسى أثناء الحيض تتكرر الالتهابات وقد يحدث إنسداد فى قناتى فالوب، مما يؤدى إلى العقم.

والالتهابات المهبلية تمتد لتصيب المثانة فتشعر المرأة بصعوبة فى التبول، ويكون البول مصحوباً بصديد وزلال.

واللقاء الجنسى هو أقرب وسيلة من وسائل نقل البكتيريا إلى المهبل، وأثناء الحيض يكون المهبل وسطاً صالحاً جدا لنمو الجراثيم وتكاثرها.

ولاتقتصر أضرار الجماع أثناء الحيض على المرأة وحدها، فقد يصاب الرجل نتيجة الجراثيم بالتهابات فى العضو الذكرى،وتمتد إلى القناة البولية والمثانة والبروستاتا، فيشعر الرجل بحرقان فى البول وصعوبة فى التبول مع نزول إفرازات صديدية من العضو الذكرى، ثم يكون البول مصحوباً بدم وصديد، مع آلام فى الحوض وأسفل الظهر،وقد يصاب بالعقم أو الضعف الجنسى وقد وُجد أن السائل المنوى للرجل يحتوى على مادة البروستاجلاندين، والرَّحم لدى المرأة يفرز مادة مضادة للبروستاجلاندين. ،أما أثناء الدورة الشهرية فإن المادة المضادة تخرج مع دم الطمث،فيستطيع البروستاجلاندين أن يتسرب إلى جسم المرأة دون مقاومة فيحدث لها نقصا شديداً فى المناعة مما يجعلها عرضة للهلاك بسبب أضعف الأمراض.

والنصوص الشرعية تحرم جماع الحائض، كما فى قوله تعالى: **﴿ ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء فى المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن فإذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم الله إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين﴾**[1].

وفى حديث أبى هريرة رضى الله عنه عن النبى ﷺ **« من أتى حائضاً أو امرأة فى دبرها أو كاهنا فصدقه بما يقول فقد كفر بما أنزل على محمد»**[2].

(١) البقرة: ٢٢٢.

(٢) رواه أحمد(٢/٨،٤٠٨، ٤٧٦)، وأبو داود(٣٩٠٤)، واالترمذى(١٣٥)،وابن ماجه(٦٣٩)، والدارمى (١١٣٦)،صححه الألبانى فى صحيح الجامع(٥/ ٢٢٣-٢٢٤) عن أبى هريرة..، وصح من حديث ابن مسعود عند البزار ورجاله رجال الصحيح خلا هبيرة بن مريم وهو ثقة [مجمع الزوائد(٥/١١٨)].

الكلف[1] وأسبابه

الكلف أو البقع الملونة التى تظهر على وجه الإناث تسبب لهن الكثير من القلق وتؤثر على جمالهن وشكل الوجه بصفة عامة. . ، وأكثر ماتظهر هذه البقع فى فصل الصيف حيث اشتداد الحرارة وازدياد فترات سطوع الشمس والتعرض لها عن فصل الشتاء.

ويختلف لون هذه البقع باختلاف لون البشرة، فأصحاب البشرة البيضاء يكون اللون بنيا باهتا، وأصحاب البشرة السمراء يكون اللون بنيا قاتما مائلاً إلى السواد، والبشرة القمحية يكون لونه بنيا عاديا.

وغالباً ما يظهر الكلف على الوجنتين والأنف والجبهة وأحيانا الشفة العليا وعلى الجفون، ويكون غير مصحوب بأية أعراض كالحكة أو الاحمرار أو غير ذلك. . ، وتزداد حدة اللون بزيادة فترة التعرض لأشعة الشمس.

ويعزى سبب ظهور الكلف إلى النشاط الزائد لبعض خلايا الجلد الملونة والتى تفرز كمية أكبر من مادة « الميلانين» وهى المادة التى تُكسب الجلد والشعر اللون الغامق (القاتم).

وهناك عوامل مساعدة تعمل على زيادة النشاط للخلايا الملونة بالجلد، وهى عناصر كثيرة، لكن أهمها:

١ـ **مستحضرات التجميل**: حيث تحتوى معظم مستحضرات التجميل على مواد تسبب التهاباً بالجلد عند التعرض لضوء الشمس المباشر، يكون مصحوبا بحكة وحرقان، ثم تختفى الأعراض تاركة بقعاً بنية اللون، وهذا يرجع إلى الحساسية لضوء الشمس المباشر، فى وجود هذه المواد الكيماوية.

٢ ـ **الحمل**: يظهر الكلف عند بعض السيدات فى أشهر الحمل خاصة الشهور الخمسة الأخيرة منه وقد يظهر الكلف لدى السيدة التى تتعاطى حبوب منع الحمل، ويستمر حتى بعد الانقطاع عن تناولها بفترة.

---

(١) **الكَلَف**: بُقع سمراء تظهر على الوجه والجلد.

٣ ـ **الأدوية**: بعض الأدوية تؤدى إلى زيادة ظهور الكلف فى الجسم، كالأدوية المضادة للملاريا ، وبعض أنواع السلفا، وبعض العقاقير المدرة للبول.

٤ ـ **الحالة الصحية والنفسية**: فعند الإجهاد المستمر والشديد وعقب عدم النوم الكافى والسهر لفترات طويلة يظهر الكلف على الجفون. وعند نقص فيتامين B المركب، تظهر أعراض مرض البلاجرا، ويصاحب ذلك التهاب فى الجلد وتلون الأجزاء المعرضة لضوء الشمس.

الوقاية والعلاج:

١ـ السيدات اللاتى يظهر فيهن الكلف يجب عليهن الحد من التعرض لضوء الشمس لفترات طويلة.

٢ـ أخذ القسط الوافر من النوم والراحة وتجنب السهر لفترات طويلة.

٣ـ التوقف عن استعمال مستحضرات التجميل التى تسبب حساسية للجلد فى ضوء الشمس المباشر.

٤ـ الحذر عند تعاطى الأدوية المدرة للبول ونحوها مما يسبب ظهور الكلف.

٥ـ السيدات اللاتى تسبب حبوب منع الحمل ظهور الكلف لهن يجب عليهن اتباع وسائل أخرى غير الحبوب.

*****

ختان الإناث

وهو من المسائل التى كثر الكلام حولها، ويعرف ختان النساء باسم «الخفاض» . . ، وهو سنة من سنن الفطرة للنساء، لما ورد فى حديث أنس بن مالك أن النبى ﷺ قال لأم عطية - ختّانة كانت بالمدينة -: «**إذا خفضتِ فأَشِمِّى ولاتنهكى**[1] **فإنه أسرى للوجه وأحظى عند الزوج**»[2].

وقد حَذَّرت الطبيبة الأمريكية أى بى لورى - فى كتاب لها أصدرته متضمنة خبرتها الطويلة فى مجال التعامل مع الإناث - من عدم ختان البنات، قالت فى كتابها وعنوانه Her self: إن عذرة الأنثى بها غلفة أمامية صغيرة مطوية فوقها لحماية نهايتها الحساسة، وأحيانا ماتكون هذه الغلفة معقوفة لأسفل بشدة، فبدلاً من أن تكون وقاية فإنها تكون مصدرٌ للتهيج؛ لأن الإفرازات الطبيعية تحتجز تحتها، وكم من امرأة كانت عصبية طوال حياتها بسبب قلفة معقوفة، وهو مايمكن تصحيحه بعملية فى منتهى البساطة . . . ، وأشارت الطبيبة الأمريكية إلى أن العلاج أحياناً بالتربية، ولكن الختان المبكر فى سن الطفولة للبنت يكون علاجا مؤكدا، وقالت: إن القلفة المعقوفة ينتج عنها تهيج دائم يقود إلى ممارسات مؤذية للفتاة، وقد يفضى إلى ممارسات شاذة وله صلة بالحياة غير السوية لبعض البنات[3].

والأصح أن يزال جزء صغير جداً من البظر، لا أن يُجرى الختان الجائر الذى يتم بصورة وحشية والذى يعرف باسم«الطهارة الفرعونية أو السودانية» وهى عملية جائرة يتم فيها إزالة البظر والشفرين الصغيرين والشفرين الكبيرين، مما يعنى أن الأنثى فيه تفقد أهم أعضائها التناسلية!، وبل تفقد أغنى المناطق بالأعصاب، والتى تؤثر على كفاءتها الجنسية بعد الحياة الزوجية.

---

(١) أى لا تأخذ من البظر كثيرا . . . ، شبَّه القطع اليسير بإشمام الرائحة، والنَّهك بالمبالغة فيه، أى اقطعى بعض النواة ولاتستأصليها (لسان العرب(ص ٢٣٣٤)].

(٢) رواه الطبرانى فى الأوسط بإسناد حسن [مجمع الزوائد للهيثمى (٥/ ١٧٢)].

(٢) الشعب عدد ٨٨٦ فى ١٤/ ١٠/ ١٩٩٤م.

الأصح كما قلنا أن يزال جزء صغير جداً من قمة البظر. . .، وتأمل نص الحديث: «**أَشمِّي ولاينهكي**».

*****

فى سبيل الرشاقة

* أسباب السِّمنة.
* ماهى الأغذية التى تساهم فى زيادة الوزن؟.
* هل يؤدى النوم لمدة طويلة إلى السمنة؟.
* العادات الغذائية والسمنة.
* الوقاية من السمنة.
* الكآبة عدو الرشاقة.
* تنظيم الغذاء أفضل من الريجيم.
* مضاعفات السمنة وأخطارها.
* نصائح ضرورية لرشاقة جسمك بعد الزواج والحمل والولادة.
* ريجيم مقترح للتخلص من البدانة.
* تمرينات رياضية للتخلص من السمنة والمحافظة على الرشاقة.
* حتى لاتكون الرياضة خطراً على حياتك.
* متى تمارس الرياضة؟ وهل نمارس أى رياضة؟ وهل تكفى الرياضة وحدها؟.
* التليفزيون وزيادة الوزن!.
* النحافة! وأسبابها وعلاجها.
* الريجيم الحاد السريع خطر.

أسباب السمنة (البدانة)

السِّمنة: هى حاله من حالات سوء التغذية، تتراكم فيها الطاقة الزائدة عن احتياجات الجسم فى صورة نسيج دهنى (شحوم) مما يعيق الوظائف الطبيعية لأعضاء الجسم المختلفة.

وتتعدد أسباب السِّمنة، ويمكن ذكر أشهرها فيما يلى:

١ـ قلة معدلات الحركة أثناء العمل نتيجة وجود الآلات فى نواحى العمل المختلفة والتى قللت من الجهد المبذول فى أداء الأعمال اليومية.

٢ـ وجود أوقات فراغ كبيرة غير مُسْتَغَلَّة ومُسْتَثْمَرة فى مزاولة أنشطة وهوايات مفيدة، مما يجعل تناول الطعام هو المهمة الأساسية للفرد وشغله الشاغل على مدار اليوم ، ويزيد من ذلك كثرة الجلوس فى المنازل لمشاهدة أفلام الفيديو والتليفزيون، وما يصاحب ذلك من تناول الأطعمة والمشهيات والمسليات، مع قلة الحركة والنشاط.

٣ـ اتجاه الأفراد إلى استعمال الأغذية المُصَنَّعة الجاهزة (الهمبورجر ـ السجق ـ إلخ) بدلاً عن الأغذية الطبيعية الطازجة المحتوية على ألياف نباتية. . ، وإقبال الناس على تناول الأغذية سريعة التحضير (البيتزا ـ الفطائر ـ الدجاج المقلى . . إلخ) والإفراط فى تناولها لطعمها المميز.

٤ـ اختلال وظائف الشهية، فيتناول المرء الطعام بدوافع أخرى غير الجوع مثل:

أ ـ المجاملة والمشاركة الاجتماعية فى الأفراح والمناسبات.

ب ـ كثرة إقامة الولائم.

جـ ـ الاحباطات النفسية كالغضب والقلق والضيق، والشعور بالوحدة؛ والشعور بالتعب.

د ـ وجود أوقات فراغ كبيرة.

هـ ـ تناول أكلات محببة إلى النفس.

و - الإفراط فى تناول الأطعمة والاستمرار فى ازدراد المزيد منها رغم الشعور بالشبع.

ز - استحسان الوجبات والشغف بتناولها دون حاجة.

ح - تناول المتخلف من وجبات تغذية الأطفال.

ط - الانشغال بأمور أخرى أثناء تناول الطعام (كمشاهدة الفيديو والتليفزيون).

ى - تناول الطعام كتسلية وشغل لأوقات الفراغ.

٥- تنوع طرق الطهى التى تزيد من محتوى السعرات الحرارية فى الوجبات الغذائية، مثل الطرق التى تستخدم فيها الزيوت والدهون والسمن البلدى.

٦- إهمال وجبة الإفطار التى تحافظ على سلامة وظائف الشهية طوال اليوم، أو تناول وجبة واحدة يوميا.

٧- تناول الأغذية بالمطاعم مما لا يسمح بالتعرف على مكونات الوجبات المتناولة ومحتواها من السعرات.

٨- استعمال المشهيات والتوابل والبهارات بكثرة مما يقوى الشهية ويزيد من كميات الأطعمة التى يتناولها الفرد.

٩- عدم الوعى الغذائى مما يجعل الفرد يختار أغذية لا تتناسب مع احتياجاته الصحية والبدنية.

١٠- الإفراط فى تناول الحلويات وتوافرها بالمنازل بصفة مستمرة، مما يجعلها تشكل ركناً أساسياً فى الوجبات اليومية.

وتلعب الحلويات على وجه الخصوص دوراً كبيراً فى إحداث البدانة والسمنة لما يلى:

أ - مذاقها المميز المغرى بتناول الكميات الكبيرة منها، مما يضيف إلى الجسم سعرات حرارية تعادل أضعاف أضعاف احتياجاته.

ب - إحتواء الكميات الصغيرة من الحلوى على سعرات حرارية كبيرة جدا، لخلوها من المواد المالئة.

جـ - تلعب الحلوى دوراً كبيراً فى زيادة إفراز هرمون الأنسولين فى الجسم، وهو أهم الهرمونات التى تبنى الأنسجة الدهنية، وهذا لأنه يعمل على تصريف الجلوكوز الموجود بالدم إلى الخلايا.

ويُلاَحظ حدوث «جوع كاذب» بعد تناول الحلوى نتيجة لأن الأنسولين يعمل على خفض نسبة الجلوكوز فى الدم (يتم تخزين الجلوكوز على هيئة دهون) فيشعر الإنسان بالجوع، فيتناول المزيد من الحلوى، فيتم زيادة إفراز الأنسولين، يشعر بعدها المرء بالجوع مرة أخرى، وهكذا يدور المرء فى حلقة مفرغة بين زيادة إفراز الأنسولين ثم الشعور بالجوع، فيتناول الفرد المزيد من الحلوى ليذهب الجوع، فيرتفع الأنسولين. . وهكذا.

١١- نقص محتوى الوجبات الغذائية من الألياف النباتية، وذلك يرجع إلى:

أ - عدم تناول كميات كافية من الخضروات الطازجة والمطهية والفواكه.

ب - سوء إعداد الخضروات بتقشيرها، وعصر الفواكه.

ج - الاعتماد على اللحوم الحيوانية كمصدر أساسى للبروتين دون الاعتماد على البروتينات النباتية (البقول).

د - سوء إعداد البقول عند الطهى بتقشيرها.

هـ - تفضيل الخبز الأبيض على الأسمر.

١٢- اضطرابات الغدد الصماء تسبب السمنة. . . ، فزيادة إفراز الأنسولين أو الكورتيزول أو نقص هرمونات الغدة الدرقية، كلها تؤدى إلى السمنة.

ففى حلات أورام المبيض لدى السيدات مثلاً تلاحظ البدانة الشديدة لهن، ويرجع ذلك إلى اختلال الهرمونات بالجسم.

*****

ماهى الأغذية التى تساهم فى زيادة الوزن؟

١- الأغذية الغنية بالدهون، كالزبد والسمن البلدى واللحوم المرتفعة فى نسبة الدهن(اللحم الضانى)، والحليب كامل الدسم، والقشدة.

٢- المقليات كاللحوم المقلية والأسماك المقلية والبطاطس. .إلخ.

٣ـ النشويات والأغذية الغنية بالسكريات، كالمربى والحلوى والآيس كريم والأرز، والمكرونة والحلوى والشيكولاته.

٤ـ الكحوليات والخمور: تزيد من تناول كميات الطعام.

هل يؤدى النوم لمدة طويلة إلى السمنة؟

يحتاج الإنسان إلى سعرات حرارية قليلة جداً لأداء الوظائف الحيوية أثناء النوم، بمعنى أن استهلاك الجسم للطاقة يكون أقل مايمكن أثناء النوم، وبالتالى يتم تخزين الفائض على هيئة شحوم ودهون بالجسم.

وتناول الغذاء بكميات كبيرة يدفع الإنسان أصلاً إلى النوم، نتيجة لاندفاع الدم للمشاركة فى عمليات الهضم والامتصاص وتقل كمية الدم الواصلة إلى المخ فيشعر الإنسان برغبة فى النوم وتكاسل.

وفى النوم كما أسلفنا لا يحتاج الجسم إلا إلى سعرات قليلة لأداء الوظائف الحيوية، ومعناه أن الطاقة الفائضة يتم تخزينها فيزيد الوزن، ويساعد فى ذلك الراحة وقلة الحركة والخمول المصاحب للنوم وللتخمة الناتجة عن تناول كميات كبيرة من الغذاء.

العادات الغذائية والسمنة

تنتشر السمنة فى بعض العائلات دون غيرها نتيجة لارتفاع مستوى الدخل مثلاً، وتنتقل العادات الغذائية السيئة غالبا من الأم لابنتها، فالكثير من الأسر مرتفعة الدخل تتبع طرقاً وأساليب كثيرة للطهى ترتفع فيها استخدام الدهون والشحوم الحيوانية والنباتية، وقد يكثر فى مثل هذه الأسر تناول الحلوى متعددة الأشكال والأصناف والألوان بين الوجبات، كما تتعدد الوجبات نفسها.

من هنا تنتقل مثل هذه العادات من الأم إلى أبنائها، وبدورهم ينقل الأبناء والبنات هذه العادات إلى بيوتهم الجديدة.

الوقاية من السمنة (البدانة)

للوقاية من السمنة يجب المحافظة على مايلى:

١ ـ تناول ثلاث وجبات أساسية فقط فى اليوم وفى أوقات محددة وبمواعيد

منتظمة، والامتناع عن تناول الأطعمة والمسليات والمكسرات ونحوها بين الوجبات وبعضها.

٢ ـ تناول الأغذية الطازجة : الخضروات والفواكه، والاعتماد عليها عند إعداد الوجبات، مع الإقلال قدر الإمكان من استهلاك الوجبات الجاهزة فى المطاعم والأغذية سريعة التحضير.

٣ ـ الابتعاد عن تناول المواد الدهنية المركزة قدر الإمكان كالسمن والزبد والقشدة والجبن كامل الدسم، فالأفضل استعمال الأغذية المنخفضة فى نسبة الدهن.

٤ ـ استعمال طرق الطهى التى لاتزيد من محتوى السعرات في الوجبات وعدم استخدام الشحوم والدهون فى الطهى.

٥ ـ عدم الإفراط فى تناول الطعام، وبصفة خاصة السكريات والحلويات.

٦ ـ زيادة محتوى الوجبات من الألياف النباتية، وتناول البقوليات كمصدر بروتينى وعدم الاكتفاء بالمصادر الحيوانية كمصادر للبروتين فقط دون غيرها، ويفضل تناول اللحوم البيضاء (دجاج ـ أسماك) على غيرها.

٧ ـ طهى وإعداد كميات مناسبة من الطعام، وعدم الإفراط فى إعداد كميات كبيرة منه.

٨ ـ ممارسة الرياضة والحركة والنشاط والاعتماد على النفس فى الخدمة، وتخصيص فترات مناسبة وكافية لممارسة وأداء الرياضة.

٩ ـ مضغ الطعام جيداً فى الفم قبل البلع .

١٠ـ استبدال التوابل والبهارات والمخللات بأنواع السَّلَطَة والفواكه.

١ ـ لا تتناول الطعام عند مشاهدة التليفزيون لأن عدم الانتباه عند تناول الطعام يجعلك تتناول كميات أكبر مما تحتاجها.

١٢ـ لاتتناول الطعام من باب المجاملة والمشاركة . . بل تناوله فقط عندما يحين موعد طعامك وبالكميات التى تحتاجها فعلا.

١٣ـ تجنب الإمساك الذى يؤدى إلى احتفاظ الجسم بكميات كبيرة من الماء وزيادة الوزن.

١٤- تجنب الانفعالات النفسية التى تؤدى إلى اضطراب وظائف الغدد الصماء واضطراب بمركز الشهية والشبع وزيادة أكيدة فى الوزن.

١٥- هناك مراحل معينة يميل الجسم فيها إلى زيادة الوزن مثل مرحلة البلوغ أو انقطاع الطمث بعد الأربعين أو الحمل نظراً لحدوث اضطرابات هرمونية واحتجاز كميات كبيرة من الماء بالجسم مما يزيد الوزن، هنا فى هذه المراحل يجب مراقبة الوزن والتخلص من أية زيادة فيه.

١٦- تجنب تناول الأطعمة المملحة أو زيادة الملح فى الطعام لأن الملح يعمل على احتفاظ الجسم بكميات أكبر من الماء فيزيد الوزن.

*****

الكآبة عدو الرشاقة

الكآبة مشاعر سلبية، تمتص الحيوية، وتقتل النشاط، وعلى الإنسان أن يحارب الكآبة إن كان يريد الاحتفاظ برشاقة جسمه.

إن الأطباء يقولون إن الإحساس الدائم بالتعب والإنهاك هو من العلامات الواضحة للكآبة، فقد لوحظ أن بعض الأشخاص يستيقظون بعد نوم طويل (ثمانى ساعات مثلا) وهم يشعرون بتعب شديد وضعف فى القوى، وكأنهم أمضوا الليل كله فى نقل الصخور. . ،مثل هؤلاء لابد أنهم يعانون من الكآبة، وقد لا يشعرون بأنها هى الكآبة بعينها.

ولمحاربة الكآبة يجب أن يتحلى المرء بمزيد من الثقة بالنفس، ويفيد فيها أيضاً وبصفة خاصة ممارسة رياضة المشى والسباحة، فالرياضة تزيد من ثقة الإنسان بنفسه، كما أنها خطوات ضرورية للقضاء على البدانة والترهل والحفاظ على الحيوية والرشاقة.

والرشاقة ليست تقنين تناول الطعام والشراب وممارسة الرياضة فحسب، بل عدو الرشاقة هو اختزان الانفعالات والأحزان وزيادة التوتر والقلق.

إنه من المفيد جداً أن تتحدث مع شخص تثق به فى أحزانك ومشاكلك وهمومك بدلاً من اختزانها، فالحديث مع من ترتاح إليه يمنح النفس الهدوء

النفسى بعكس اجترار الأحزان.

أليست هذه عوامل فعالة فى علاج البدانة والاحتفاظ بالحيوية والرشاقة؟

تنظيم الغذاء أفضل من الريجيم

هناك اعتقاد خاطىء جداً لدى الكثير من الناس يقول أن مراقبة السعرات الحرارية الموجودة فى الغذاء الذى يتناوله الشخص فقط هى مهمة جدا وكافية للحفاظ على الرشاقة واللياقة البدنية.

وهذا اعتقاد خاطىء بل ويساعد كثيرا فى تشويه جمال الجسم ولياقته، لأنه من الخطأ أن يهتم المرء بمراقبة السعرات الحرارية فى طعامه فقط، بل يجب أن يتناول أطعمة وأغذية غنية بالمعادن والفيتامينات والبروتينات والألياف إلى جانب الكربوهيدرات والنشويات ولأن جسم الإنسان يحتاج فى المتوسط إلى ١٥٠٠ سعر حرارى فإنه لابد من التخلص من فائض السعرات الحرارية والدهنيات بممارسة الرياضة، فهناك أشخاص يتناولون كميات كبيرة من الطعام لكنهم مع ذلك يحتفظون بلياقة عالية، والسبب أنهم يمارسون الرياضة أو يعملون فى أعمال تتطلب منهم مجهود عضلى كبير يساعد فى إحراق كمية كبيرة من المخزون من الدهون وإحراق الكربوهيدرات والنشويات الموجودة بالجسم.

الاتجاه فى الغرب اليوم إلى الأطعمة المأخوذة من مصادر طبيعية والخالية من المواد الحافظة والمواد الكيماوية والهومونات، مع الابتعاد عن المواد الغذائية الغنية بالسكريات والنشويات، والتى غير اللحوم البيضاء مثل السمك والدجاج، والابتعاد عن الأغذية المحفوظة، لأنه لوحظ أن المواد المستعملة فى معالجة وحفظ الأغذية تؤثر فى صحة الإنسان، حتى الماشية التى يتم تغذيتها بالهرمونات لإسراع تسمينها - والدجاج أيضا - تبقى مثل هذه الهرمونات فى اللحوم بعد الذبح، وهذا يمثل خطراً حقيقيا على حياة وصحة الإنسان.

مما لاشك فيه أن المواد السكرية والحلويات تعطى الإنسان كمية كبيرة من سعرات الطاقة والنشاط، وتدفعه للعمل وزيادة الإنتاج، وتجعله يحس أنه قادر على بذل المزيد من الجهد فى عمله، لكن يجب أن نلاحظ أمراً مهماً وهو أن تناول السكريات يخلف مزيداً من النشاط، لكن هذا النشاط يكون لمدة محدودة

(من ساعة إلى ساعتين) يعقبها مباشرة هبوط فى النشاط والحيوية وميل إلى الخمول والتراخى والوهن، لهذا فإنه من الخطأ الاعتماد كليةً على السكريات وحدها سعياً وراء هذا النشاط، والواجب أن نتناول الكثير من المواد البقولية (كالفول والعدس والحمص) مع الخضروات، وبعض المكسرات بين الحين والآخر.

أخطاء فى الريجيم:

وبعضهم يعتمد على الريجيم القاسى لمدة خمسة أو ستة أيام فى الأسبوع، ثم فى اليوم السابع يتناول مالذ وطاب ويتحرر من الريجيم، معتقداً أن ذلك لا ضرر منه، والواقع أن هذا الأسلوب خاطىء ويعطى نتائج عكسية، فإنه من الأفضل تناول الخضروات ثلاث مرات أو أربع فى الأسبوع على الأقل، فيجب إحداث توازن بين مانمتنع عنه من الغذاء ومدى احتواء مانتناوله من العناصر الضرورية والحيوية اللازمة للجسم خاصة المواد المعدنية والفيتامينات والبروتينات فى الحدود المطلوبة.

إن بعض النساء يمارسن ريجيما قاسياً قد يؤدى بهن فى النهاية إلى الأمراض والآلام ، وهذا بسبب الخطأ الفادح فى اتباعهن لريجيم عشوائى لا يحقق جدواه بل بالعكس قد يزيدهن مرضا وتعبا.

والأولى تنظيم الغذاء بدلاً من ريجيم لا ينفع بل يضر.

*****

السهرات والولائم

عادةً ماتكون السهرات والولائم حافلة بأنواع الطعام والشراب، دون أن يهتم الحاضرون والحاضرات إلى عواقب الإفراط فى تناول الأطعمة والمشروبات.

إنه من المهم أن نأكل ونشرب مانحب ولكن بشكل معتدل، ويجب التركيز على تناول المواد الغنية بالبروتين، لأن البروتين يساعد على بناء أنسجة الجسم وحيويتها دون إحداث بدانة فى الجسم.

لذا يجب التحذير من الإفراط فى تناول الطعام والجمع بين الأنواع الدسمة منه والسكريات والنشويات.

إن حفلات الطعام غالباً ما يكون التهام الطعام فيها من باب المجاملة والمفاخرة الاجتماعية، ونظراً لاحتوائها على كميات كبيرة وأنواع عديدة وأشكال كثيرة من الأطعمة والأشربة المختلفة فإنها غالباً ماتكون أحد أسباب السمنة والبدانة.

مضاعفات السمنة وأخطارها

للسمنة مضاعفات كثيرة على أعضاء الجسم المختلفة، لكن أهم هذه المضاعفات تأثيرها على القلب والأوعية الدموية عن طريق:

١ـ تصلب الشرايين، نتيجة لترسيب الكوليسترول على جدران الأوعية الدموية، مما يؤدى للجلطة والذبحة الصدرية والأزمات القلبية .

٢ـ ارتفاع ضغط الدم، نتيجة لتضاعف كمية الدم اللازمة لتغذية الأنسجة الدهنية.

٣ـ زيادة كمية الملح التى يستخدمها الفرد بزيادة تناول الطعام.

٤ـ قلة تهوية الرئة وبالتالى عدم إخراج ثانى أكسيد الكربون وبمضى الوقت يؤثر هذا بالضغط على القلب.

ويلاحظ أن معظم الأمراض المرتبطة بالسمنة تقع بالدرجة الأولى على القلب والأوعية الدموية مثل:

١ـ هبوط القلب.

٢ـ ارتفاع ضغط الدم.

٣ـ تصلب الشرايين.

٤ـ دوالى الساقين. . ، ولاتكمن خطورة الدوالى فى شكلها كعرض مشوه للجمال فقط، بل فى تكوين جلطات صغيرة تمر بها إلى الرئة.

وهناك أمراض أخرى مثل:

٥ـ التهاب المرارة وتكوين حصوات بها.

٦ـ التهاب المفاصل مثل مفاصل العمود الفقرى والركبتين، والإصابة بداء النقرس.

٧ـ سرطان الرحم.

٨ـ انقطاع الطمث وعدم انتظامه.

٩ ـ الإصابة بمرض السكر . . ، فقد ثبت علمياً بما لايدع مجالاً للشك أن هناك علاقة وثيقة بين السمنة ومرض السكر، فبين كل عشرة من مرضى السكر فوق سن الأربعين وُجد أن تسعة منهم سمان فعلاً أو كانوا سمانا في وقت من الأوقات وواحد فقط نحيف . . ، ويرجع سبب ذلك إلى أنه مع السمنة الزائدة فإن البنكرياس يعجز عن توفير الأنسولين اللازم لحرق السكر (غذاء العضلات) وهنا يضاعف البنكرياس إنتاجه من الأنسولين، فتبدأ خلاياه فى التضخم إلى أن ينتهى الأمر بالقضاء عليه.

١٠ـ السمنة والحمل: السِّمنة من أكبر المشاكل التى تعترض المرأة الحامل، وتمثل مشكلة كبيرة وتتطلب الحرص على رعاية الحمل منذ البداية وحتى الولادة، فيصعب تشخيص الحمل فى الشهور الأولى وذلك لأن جدار البطن يكون سميكا . . ، وعدم تشخيص الحمل فى الشهور الأولى قد يحرم السيدة الحامل من فرصة الكشف الطبى وإجراء تحليل البول والدم للتعرف على الأمراض الواجب علاجها فى شهور الحمل الأولى . . ، والبدينات أكثر تعرضاً للإصابة بالالتهابات المهبلية الفطرية والالتهابات الجلدية عن غيرها.

كما أن الأمراض المرافقة للسمنة تكون خطراً على الجنين وعلى حياة الأم نفسها . . . ، وتتسبب السمنة فى تغيير وضع العمود الفقرى وزحزحته للأمام مما يسبب ضيق الحوض وهذا يحتم الولادة القيصرية بدلاً من الولادة الطبيعية . . وهنا تشكل السمنة عائقاً كبيراً أثناء التخدير عند إجراء عملية الولادة القيصرية . . ، كما تساعد السمنة على حدوث تسمم الحمل فى الشهور الأخيرة من الحمل.

وفى فترة النفاس تكون البدينات أكثر عرضة لحدوث التجلط فى الأوردة الداخلية.

١١ـ الإصابة بالفتق، وتشوهات العمود الفقرى.

١٢ـ الآلام النفسية التى تصاحب البدانة لما يتعرض له البدين من التندر والسخرية.

١٣ـ مع البدانة الشديدة يُصاب البدين بالعديد من الأمراض الجلدية فتنتشر البقع السوداء والبنية على جانبى الرقبة وتحت الإبطين وبين الفخذين مع وجود زوائد جلدية. . ، ومع زيادة الوزن يحدث احتكاك بين الأسطح المتقابلة مثل تحت الإبطين وبين الفخذين ويسبب ذلك إحمرار طبقات الجلد فى هذه المناطق وتزداد حدة الحالة بالمشى فتحدث التهابات حادة بالجلد.

ومع البدانة أيضاً يزداد سُمك وتشقق جلد القدمين عن المعدل الطبيعى. . ، والبدين قابليته شديدة للعدوى بالأمراض الجلدية كالإصابة بفطريات المونيليا وتينيا الفخذين وتينيا الإبطين والتينيا الملونة وشدة إصابته بالميكروبات العنقودية السبحية التى تسبب الدمامل .

١٤ـ تزداد المضاعفات الناتجة عن التخدير عند إجراء العمليات الجراحية ـ أو الولادة القيصرية ـ فى البدينات عن غيرهن. . ، فيزداد فيهن التهابات الصدر وجلطة الساق، كما يتأخر إلتئام الجرح وقد يلتهب أو ينفجر مرة أخرى مما يلزم إجراء عملية جراحية أخرى.

١٥ـ السمنة تؤثر على الجنس خاصة إذا كانت السمنة ناتجة عن اضطرابات فى الغدد الصماء، وهذه الاضطرابات تؤثر على الأجهزة التناسلية، وقد تسبب السمنة صعوبة فى اللقاء الجنسى نفسه ويزداد ذلك إذا كان الزوجان يتسمان بالبدانة. . ، وقد أشرنا إلى أضرار السمنة على الجسم وإصابتها بأمراض السكر وارتفاع ضغط الدم. . وغيرها، وهذا مؤكد ومعروف، وكذلك لها صلة بالتهابات المفاصل وتآكل غضاريف الركبة، وهذه الأمراض يستلزم علاجها تناول أدوية معينة، هذه الأدوية قد تسبب ضعفاً جنسياً (ضعف القدرة على الانتصاب) أو تسبب عدم الإشباع الجنسى.

نصائح ضرورية

لرشاقة جسمك بعد الزواج والحمل والولادة

بعد الزواج يزيد وزن معظم الفتيات، فما السبيل إلى المحافظة على الرشاقة؟

يجب أولاً معرفة الوزن المناسب لكل فتاة أو امرأة بالمقارنة مع عمرها وطولها، كما بالجدول التالى:

السن	١٥ سنة	٢٠ سنة	٢٥ سنة	٣٠ سنة فأكثر
الطول سم	كم	كم	كم	كم
١٤٢و٥٠	٤٥و..	٤٧و٥٠	٤٩و٠٠	٥٠و٥٠
١٤٥و٠٠	٤٦و..	٤٨و٥٠	٤٩و٥٠	٥١و٥٠
١٤٧و٥٠	٤٦و٥٠	٤٩و٥٠	٥٠و٥٠	٥٢و٠٠
١٥٠و٠٠	٤٧و..	٥٠و٠٠	٥١و٥٠	٥٣و٠٠
١٥٢,٠٠	٤٨و٥٠	٥١و٥٠	٥٢و٥٠	٥٤و٠٠
١٥٥و٠٠	٥٠و..	٥٣و٠٠	٥٤و٠٠	٥٥و٠٠
١٥٧و..	٥١و..	٥٤و٠٠	٥٥و٥٠	٥٦و٥٠
١٦٠و..	٥٢و٥٠	٥٦و٠٠	٥٧و٥٠	٥٨و٥٠
١٦٢و..	٥٤و٥٠	٥٧و٠٠	٥٨و٥٠	٥٩و٥٠
١٦٥و..	٥٦و٠٠	٥٩و٠٠	٦٠و٠٠	٦٢و٥٠
١٦٧و..	٥٨و٠٠	٦٠و٥٠	٦٢و٠٠	٦٣و٠٠
١٧٠و..	٥٩و٥٠	٦٢و٥٠	٦٤و٥٠	٦٥و٠٠
١٧٢و..	٦٢و٠٠	٦٤و٠٠	٦٥و٥٠	٦٧و٠٠
١٧٥و..	٦٣و٥٠	٦٥و٥٠	٦٧و٥٠	٦٨و٥٠
١٧٨و..	٦٥و٥٠	٦٧و٥٠	٧٠و٠٠	٧٠و٠٠
١٨٠و..	٦٨و٠٠	٦٩و٥٠	٧١و٠٠	٧٢و٠٠

الوزن بالكيلو جرام

ويُسمح بتجاوز هذه الأوزان في حدود خمسة كيلو جرامات حتى سن ٤٥ من العمر، على أن تراعى عدم الزيادة أكثر من ذلك بعد هذا العمر حتى نتجنب الأعباء التى تقع على الأجهزة الداخلية للجسم.

واتباع النظام الغذائى المعتدل يمكن للسيدة أن تتخلص من البدانة وبسهولة إذا وازنت بين كمية احتياجات الجسم الفعلية ومقدار ما تتناوله من هذه السعرات، فالزيادة فى كمية المواد الدهنية والسكرية تخزن فى أجزاء مختلفة من الجسم على هيئة شحوم متراكمة. . .، ويلاحظ أن الشحم يتراكم بكثرة حول الخصر والبطن وأسفل الإبط وعلى الفخذين والإليتين . .، وهى أماكن محدودة الحركة أى لاتتحرك كثيراً، هنا لابد من توازن بين الغذاء مع ممارسة الرياضة للتخلص من الفائض.

*****

ريجيم مُقتَرَح للتخلص من البدانة

إن طعامنا يجب أن يحتوى على سبعة عناصر أساسية هى:

١ـ البروتين.

٢ـ الكربوهيدرات، أى النشويات والسكريات.

٣ـ الدهنيات.

٤ـ الفيتامينات.

٥ـ الأملاح المعدنية.

٦ـ الماء.

٧ـ الألياف.

والتخلص من البدانة يجب أن يتم بالدرجة الأولى بتقنين تناول السكريات والدهنيات. .، دون إحداث ضرر، ودون التغاضى فى احتياجات الجسم من العناصر الأخرى.

ويمكن اتباع الريجيم الآتى لعلاج السمنة.

الإفطار: نصف كوب لبن منزوع الدسم + ربع رغيف بلدى +٥٠ جرام جبنة قريش (منزوعة الدسم) أو بيضة واحدة مسلوقة +خس أو قثاء أو خضار طازج.

الغداء: خضار مسلوق + ماعدا البطاطس والقلقاس - من غير زيت أو سمن + ربع فرخة منزوعة الجلد أو ١٠٠ جرام لحم أو أربعة ملاعق فول نابت مسلوق + سلاطة خضراء (بدون زيت) +فاكهة (حبة واحدة).

العشاء: نصف رغيف + سلاطة خضراء بدون زيت + زبادى.

الممنوعات:

١ـ النشويات: السكريات، الحلويات، الشكولاته، الفول السودانى، الجيلاتى، المشروبات والمياه الغازية،الأرز، المكرونة،البطاطس والبطاطا، الفول المدمس.

٢ـ الحوادق والمشهيات.

٣ـ الدهون بأنواعها.

٤ـ ممنوع تناول أى شىء بين الوجبات .

٥ـ يمكن تناول فيتامينات كمواد مكملة تحت إشراف الطبيب.

أشياء مسموح بها:

ويسمح بتناول بعض الأشياء خوفا من تأثيرها على الريجيم، ومنها:

١ـ الفواكه الطازجة(ماعدا الموز والبطيخ والعنب والمانجو والبلح بخاصة البلح الأسمر).

٢ـ الخضروات الطازجة(سلاطة) بدون زيت ويستحب إضافة الليمون للسلاطة بدلاً من الملح.

٣ـ الماء بأى كمية.

٤ـ شوربة اللحم(الأحمر غير السمين) أو الدجاج(منزوع الجلد) أو السمك وبدون إضافة زيت أو سمن أو زبد أو توابل.

تمرينات رياضية بسيطة

للتخلص من السمنة والمحافظة على الرشاقة

يلاحظ أن الفتيات يهملن الرياضة فى فترة ماقبل الزواج. . ، ثم بعد الزواج يُفرطن فى تناول الأغذية فتزيد أوزانهن. . . ، فإذا ما اتّبعن ريجيماً معيناً لتخفيض الوزن بدون أداء تمرينات رياضية فإنه فى الغالب يكون مَصْحُوباً بِتَرَهُّل فى عضلات البطن والصدر. لذا يجب الاهتمام بأداء الأنشطة الرياضية المختلفة كالسباحة والمشى. . . إلخ.

وفيما يلى بعض التمرينات الرياضية البسيطة التى يمكن للفتاة أن تؤديها فى المنزل للمحافظة على رشاقتها.

* استلقى على الظهر مع مَدِّ الجسم والساقين، استنشقى ببطء حتى امتلاء الصدر، اجذبى عضلات بطنك إلى الداخل واضغطى بالجزء السفلى من الظهر على الأرض، تماسكى لأطول فترة ممكنة، ثم استرخى. (يكرر ذلك ٥ ـ ١٠ مرات).
* من وضع الاستلقاء ذاته، والساقان ممدودتان وكذا الذراعان ارفعى رأسك من على الأرض واحنه باتجاه الصدر إلى أقصى حد ممكن مع عدم تحريك أى جزء آخر من الجسم. (يكرر ذلك من ٥ إلى ١٠ مرات).
* من نفس وضع الاستلقاء إفردى ذراعيك على الجانبين، ثم ارفعيهما لأعلى فوق رأسك وهما مفرودتان حتى تتلامس اليدان مع شد عضلات الذراعين. . . ، ثم العودة مرة أخرى إلى وضع الابتداء (يكرر ١٠ ـ ١٥ مرة).
* من نفس وضع الاستلقاء على الظهر شبكى الذراعين فوق الصدر ثم انهضى إلى وضع الجلوس على أن تحفظى على الساقين مضمومتين وملامستين للأرض. (يكرر ٥ ـ ١٠ مرات).
* يكرر التمرين السابق مع وضع الذراعين خلف الرأس.
* من وضع الاستلقاء على الظهر. . ، ارفعى الساق اليمنى(وبدون استخدام اليدين) حتى تُشَكِّل زاوية قائمة مع الجسم. . عودى للوضع الأول. . ثم كررى نفس الحركة مع الساق اليسرى ثم مع الساقين معاً (يكرر ٥ ـ ١٠ مرات).

* من نفس وضع الاستلقاء على الظهر ومع شد الساقين ادفعى القدمين عن بعضهما واحدة تلو الأخرى، تنفسى بعمق مع كل دفعة .

* من وضع الاستلقاء على الأرض والظهر فى وضع مستقيم اثنى الفخذين نحو الصدر الواحدة تلو الأخرى، ثم الاثنتين معًا، كررى نفس التمرين مع فرد الفخذين دون وضعهما على الأرض أى رفع الساقين المفرودتين إلى أعلى ثم تقريبهما إلى الصدر وهما مفرودتان.

* اجلسى على مقعد بدون ظهر قرب الحائط، إلطقى رأسك وظهرك ووسطك بالحائط على امتداد العمود الفقرى، حركى رأسك يمينا ثم يساراً، مع تكرار هذه الحركة بضعة مرات، ويفضل تكرار هذا التمرين عدة مرات أثناء النهار فهو مفيد لاستقامة العمود الفقرى.

* من وضع الرقود على الظهر مع فرد الذراعين المسى القدم اليسرى باليد اليمنى، وبالعكس.

تمرينات للتخلص من الكرش:

* استلقى على ظهرك وحركى قدميك كما لو كنت تركبين دراجة.

* استلقى على ظهرك وحركى رجليك لأعلى ولأسفل بالتبادل وهما مفرودتان.

* استلقى على ظهرك، افردى الرجلين والذراعين للخارج ليكون شكل الجسم مثل علامة × ، ثم قومى فجأة بمحاولة لمس القدمين باليدين.

* استلقى على ظهرك مع ثنى الركبتين ثم انهضى برأسك وكتفيك لتكونى فى وضع الجلوس. [مع تكرار التمارين السابقة].

لرشاقة الخصر:

* من وضع الوقوف ميلى بالجسم إلى الجانب الأيمن مع رفع اليد اليسرى لأعلى إلى أقصى وضع ممكن مع عدم رفع الكعبين. . ثم إلى الجانب الأيسر أيضا.

* من وضع الوقوف ضعى يديك على الخصر، ثبتى القدم اليمنى بالأرض تماما، ثم ميلى بالحوض إلى أعلى ناحية اليسار ثم إلى اليمين.

حتى لا تكون الرياضة خطرا على حياتك

* في بداية أداء التمرينات يجب القيام بتمرينات إحماء (تسخين) للعضلات ببعض التمرينات البسيطة كالجرى البطىء الخفيف جداً فى نفس المكان.
* لاتمارسى الرياضة والمعدة ممتلئة بالطعام.
* لاتمارسى الرياضة عند الإرهاق الجسمانى أو النفسى، بل يجب عند ذلك الاسترخاء قليلاً لبضع دقائق فى سكون تام ثم ممارسة الرياضة بالتدريج.
* إذا أحسست بالنهجان وسمعت ضربات سريعة للقلب أو شعرت بالغثيان يجب استشارة الطبيب الباطنى للاطمئنان على القلب وتحديد الرياضة المناسبة على أن تمارسيها بالتدريج البطىء.
* نهاية التمرينات أيضـــاً كالبداية تكون بالإحماء ليعود الجسم هادئًا إلى حالته الطبيعية.

الرياضة أساس الرشاقة:

كما قلنا ممارسة الرياضة بصفة منتظمة تحافظ على رشاقة الجسم، والتخلص من البدانة وذلك بتصريف الطاقة المخزونة فى جسم الإنسان، والتى هى فى الأصل طاقة زائدة عن الحاجة.

وتختلف كمية الطاقة المستهلكة باختلاف نوع الرياضة التى يمارسها الإنسان، فالجسم يفقد أثناء النوم لمدة ساعة حوالى ٦٠ سعراً حرارياً، وأثناء الجلوس لمدة ساعة ٧٢ سعراً حرارياً، وأثناء إعداد الطعام ١٧٥ سعراً فى الساعة، أما عند المشى فيفقد ٣٢٠ سعراً فى الساعة،أما عند السباحة أو ركوب الدراجة فيفقد نحو ٣٠٠ سعر حرارى، وعند لعب التنس ٤٣٠ سعراً حرارياً، وأثناء عمل التمرينات السويدية حوالى ٩٦٠ سعراً حرارياً فى الساعة.

إن ممارسة الرياضة بصورة يومية يضمن المحافظة على رشاقة الجسم وإنقاص الوزن الزائد لكن بشرط الاعتدال فى التغذية واختيار الأغذية المناسبة.

متى تمارس الرياضة:

يمكن ممارسة الرياضة فى أى وقت من اليوم، ولكن من الأفضل أن تكون فى الصباح الباكر، أو بعد عدة ساعات من تناول الطعام، عندما تكون المعدة خالية من

الطعام وبعد انتهاء الهضم والامتصاص مما يسمح بتوفير الكمية من الدم اللازمة لتغذية العضلات.

ويجب عدم ممارسة الرياضة والمعدة ممتلئة (بعد تناول الطعام مباشرة) .

هل نمارس أي رياضة؟

يختلف ذلك حسب عمر الإنسان وحالته الصحية، فالشباب يمكنهم ممارسة كافة أنواع الرياضة مهما كانت عنيفة. .، بينما الشيوخ والمرضى فالواجب استشارة الطبيب قبل ممارسة الرياضات العنيفة. . .، ويلاحظ أن رياضة المشى تناسب كافة الأعمار ولا تسبب فى الغالب أية مشاكل لمن يمارسونها، كما أنها لا تتطلب ملابس معينة أو تجهيزات خاصة مسبقة.

الرياضة وحدها لاتكفى:

لابد للإنسان لإنقاص وزنه من أن تكون الكمية الداخلة للجسم من السعرات الحرارية أقل من الكمية المستهلكة منه(الفقد أكثر من التخزين). . وعلى هذا فإن الرياضة لها فائدة وأهمية كبيرة فى المحافظة على الرشاقة بشرط عدم الإفراط فى تناول الطعام، لأن ممارسة الرياضة أصلاً تساعد على زيادة الشهية، مما يجعل على الفرد مسئولية التوازن بين الداخل والمفقود من الطاقة.

الرشاقة فى فصل الصيف... فُرصة:

تقل شهية الإنسان للطعام صيفاً، لأنه كلما ارتفعت درجة حرارة الجو كلما قَلّت احتياجات الفرد من السعرات الحرارية. . .، بالعكس فالأجواء الباردة تدفع الإنسان لتناول كميات كبيرة من الغذاء لحاجته إلى طاقة لتدفئة الجسم.

من هنا أشهر الصيف والأجواء الحارة فرصة ممتازة للمحافظة على الرشاقة مع اتباع ريجيم مناسب.

لتحقيق ذلك يجب تقليل تناول الأطعمة التى تحتوى على سعرات حرارية عالية كالدهون والسكريات والنشويات، ويستحسن الإكثار من تناول الخضروات المسلوقة وغير«المسبكة» بالصلصة أو السمن والدهون، والبعد عن الأطعمة المقلية.

ويستحسن أيضاً في الصيف أن يتناول الإنسان وجبات خفيفة متعددة بدلاً من أن يتخم معدته بالأكلات والأطعمة الثقيلة.

التليفزيون وزيادة الوزن

عندما يجلس الإنسان لمشاهدة التليفزيون فإن الجهد المبذول حينئذ أقل بكثير من الجهد الذى يبذله فى أداء الحركات العادية والرياضية. . ،فالإنسان أثناء جلوسه أمام التليفزيون يبذل جهداً يبلغ٣٪ فقط من الجهد الميذول أثناء أداء التمرينات الرياضية. . ، مما يعنى أن المواد الغذائية الفائضة عن حاجة الجسم مع طول ساعات مشاهدة التليفزيون تتحول إلى شحوم ودهون تتراكم فتزيد من البدانة، يزيد الوزن أكثر فأكثر إذا اقترنت مشاهدة التليفزيون بتناول المسليات والحلوى والمشروبات، لتضيف عبئاً جديداً على الجسم من فائض السعرات المتراكمة.

*****

النحـــافة

تميل بعض الفتيات إلى السمنة فى سن المراهقة بينما تميل أجساد البعض الآخر إلى النحافة. . . ، وكل فتاة تحب أن ترى نفسها جميلة رشيقة حسنة القوام، ولابد من التفرقة هنا بين « الرشاقة» وبين « النحافة» .

النحافة معناها نقص وزن الجسم عن المعدل الطبيعى بنسبة ٢٠٪. . . ،وينتج ذلك عن نقص الخلايا الدهنية الموجودة بالجسم، أو نقص كمية الدهون الموجودة بالخلايا.

(وقد ذكرنا لك فى موضع سابق جدولاً يبين الوزن المناسب لكل فتاة مع طولها وعمرها).

أسباب النحافة

وللنحافة أسباب كثيرة، ومنها:

١ ـ **أسباب وراثية**: حيث تلعب الوراثة دوراً مهما فى تكوين وشكل الجسم.

٢ ـ **أسباب مرضية عضوية**: وهناك أسباب مرضية تسبب النحافة، وفيها يتناول الفرد كميات مناسبة من الطعام إلا أنه يلاحظ وجود نقص شديد فى الوزن، وهذا يرجع إلى الإصابة بمرض أو بآخر، كأمراض البول السكرى أو اضطراب بعض الغدد الصماء مثل حالات زيادة إفراز الغدة الدرقية أو نقص إفراز الغدة فوق الكلوية، والإسهال المزمن وقرحة المعدة؛ والدرن، والحميات، والفشل الكلوى.

وقد يشكو المريض من قلة الشهية للطعام أصلاً وهذا يرجع إلى التهابات المعدة أو وجود قرحة بها أو التهاب الزائدة الدودية أو التهابات بالكبد والبنكرياس والصفراء وبعض أمراض الغدد الصماء.

٣ـ **أسباب نفسية**: وأهمها الاكتئاب العصبى والتوتر العصبى الشديد وفقد الشهية العصبى والفصام ونحوها من الأمراض النفسية التى يصحبها فى الغالب فقد فى الشهية وفقدان الوزن التدريجى .

علاج النحافة:

أولاً: يجب مراجعة الطبيب وعمل كشف طبى عام لتحديد سبب النحافة وعلاجه إن كانت أسبابه مرضية.

ثانياً: اتباع برنامج غذائى مناسب ومتوازن لتعويض الجسم مافقده من العناصر.

*****

ونحذر الفتيات اللاتى يتبعن ريجيماً قاسياً من أجل الرشاقة نحذر هؤلاء من حرمان أنفسهن من العناصر اللازمة للنمو، لأن هذا يؤثر بصفة عامة على الحالة الصحية إذا لم يكن مدروساً ومحسوباً، ولا يُعقل أن تُضَحِّى الفتاة بصحتها فى سبيل الرشاقة، لأنها بهذا تعرض نفسها لضعف الصحة والذبول والشحوب والكسل والخمول وتأخر النمو.

*****

التخسيس السريع خطر

(خطورة الريجيم الحاد)

الريجيم لا يعنى الحرمان والتعذيب، ولكنه يعنى تنظيم الغذاء. . ، وكثيراً ما تلجأ المرأة إلى ريجيم قاسى لتتخلص بأسرع مايمكن من بدانتها. . ، وكثيراً مايؤدى هذا الريجيم القاسى إلى أضرار صحية، فالتخلص السريع من البدانة لا يجب أن يكون على حساب احتياجات الجسم من العناصر، وكثيراً ما يؤدى إلى ضعف وتدهور الصحة دون الوصول للهدف المنشود.

إن التجويع الشديد يؤدى إلى هبوط سكر الدم وهبوط فى الضغط مما يؤدى إلى نقص الدم الواصل إلى المخ فتشعر المرأة بالدوخة والصداع والزغللة فى العين.

إن الريجيم القاسى والحرمان الشديد المفاجىء من الطعام يؤدى إلى نقص العناصر الغذائية اللازمة لنمو خلايا الجسم المختلفة، فمثلاً يظهر أثره على الشعر، ونتيجة للنقص الشديد فى العناصر يتقصف الشعر ويتساقط، ويظهر على البشرة فترهل وتجف وتذهب نضارتها.

وقد يؤدى الريجيم القاسى إلى سقوط فى المعدة والكلى واختلال فى طول وقصر النظر وارتخاء جفون العين نتيجة للفقد الشديد للدهون المحيطة بهذه الأعضاء والذى يجب أن لا تقل نسبتها عن حد معين ضرورى لسلامة هذه الأعضاء وأداء وظيفتها على الوجه الأمثل.

إن أمثل طريقة للريجيم هو أن يكون تحت إشراف طبى ولا يجدى الريجيم وحده فى التخلص من البدانة مالم يتم تنظيم كمية ونوعية الغذاء اليومى.

*****

أدوية التخسيس .. خطر

يلجأ الكثيرون إلى استعمال أدوية مختلفة للتخسيس وإنقاص الوزن. . .، ولكن ثبت أن لهذه العقاقير أضراراً كثيرة على الجسم، وفيما يلى بعض هذه العقاقير.

١ ـ أدوية فقدان الشهية:

ومجال تأثيرها هو الجهاز العصبى للإنسان، ولكن وجد أنها تعمل على زيادة سرعة دقات القلب وهبوط القلب وارتفاع ضغط الدم وتسبب الأرق والاكتئاب النفسى أو تهيج الأعصاب، وبعضها يؤثر على وظيفة الكليتين مما يتسبب عنه فشل فى أداء هذه الوظيفة، فضلاً عن أن الشخص يتعود عليها ويدمنها فتفقد فاعليتها بعد بضعة أسابيع من استخدامها .

٢ ـ المُسَهِّلات والمُلَيِّنات:

وتستخدم بغرض الإسراع من مرور الغذاء فى القناة الهضمية (فى الأمعاء) مما يقلل من فرص امتصاصه. .، وهذا للأسف له أضراره حيث يفقد الجسم عناصر هامة وضرورية وحيوية لا علاقة لها بالسمنة كالفيتامينات والأملاح، مما يؤدى إلى ظهور أعراض نقص هذه المواد على صحة الإنسان. . .، واستخدام هذه المواد الملينة لفترات طويلة يؤدى إلى الإسهال المزمن أو الإمساك المزمن حتى بعد التوقف عن تناول هذه المواد، كما تسبب أضراراً للقولون .

٣ ـ مُدرّات البول :

والبعض الآخر يستعمل الأدوية المدرة للبول كوسيلة للتخسيس عن طريق طرد البول مما يعنى التخلص من الأملاح والماء من الجسم، وهذا يؤدى إلى نقص الأملاح المعدنية بالدم كالصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم، مما يؤثر على الدم ويسبب ضعف العضلات وتشنجها وارتخائها. . .، وبعض مدرات البول تؤدى إلى الإصابة بمرض السكر لمن لديهم استعداد وراثى للإصابة به، وقد تؤدى إلى أن يتعرض الشخص لنوبات حادة من النقرس نتيجة لزيادة حمض البوليك فى الدم.

٤ ـ الهرمونات:

وهى أخطر وسيلة للتخسيس لأن زيادة هرمون معين على حسب هرمون آخر قد يسبب اضطرابا فى وظائف الجسم وفى اضطراب إفراز الهرمونات الأخرى .

إن الريجيم المناسب وممارسة الرياضة وتقنين الغذاء هى أفضل الوسائل للوصول إلى الرشاقة بسلامة وصحة وبلا أضرار .

*****

الصحة أساس الجمال

* من أسرار الصحة والجمال .
* الصحة تبدأ من اختيار الغذاء السليم .
* أهمية الفيتامينات، ومصادرها، وأعراض نقصها، وكيفية تعويض النقص.
* أسباب نقص الفيتامينات .
* فن شراء الطعام واختياره .
* الطعام وأمراض القلب .
* التدخين وجمال المرأة .
* التسمم الغذائى .
* سموم فى بيتك ! كيف تتقيها؟!.
* المضادت الحيوية ... حذار .
* مستحضرات التجميل خطر على جمالك!.
* نصائح مهمة لسلامة الظهر والعُنق .
* حماية أسنانك .
* المحافظة على القدمين .
* المحافظة على الجلد (البشرة) .
* ملابسك والالتهابات الجلدية .

من أسرار الصحة والجمال

هناك أمور بسيطة تخضع لطبائع وسلوكيات وتصرفات الإنسان وعاداته، وهذه الأمور إذا ماروعيت فإنها تضمن للإنسان التمتع بالصحة والعافية؛ وليست فى حقيقتها إلا أنماطاً فى الحياة اليومية والصحية يسهل الالتزام بها . . .، والتى تؤدى إلى الوقاية من الأمراض والتمتع بصحة طيبة وعافية، ويمكن للإنسان التحكم فيها، وهى:

١ ـ تقليل الدهون والكوليسترول فى الغذاء:

توجد عدة عوامل تهيئ الإنسان للإصابة بأمراض القلب والشرايين منها الوراثة والتدخين وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر والسِّمنة (البدانة) ، وتلعب الأطعمة التى يتناولها الإنسان دوراً كبيراً فى تهيئته للإصابة بهذه الأمراض .

وقد دلت الأبحاث على أن الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة والكوليسترول هى أهم مسببات هذه الأمراض. ، وتوجد الدهون المشبعة والكوليسترول فى اللحوم المرتفعة فى نسبة الدهن والبيض والحليب الكامل الدسم وكثير من الحلوى خاصة المستخدم فى صناعتها الشحوم الحيوانية (كالسمن البلدى) . بل إن كثيراً من الزيوت النباتية (على وجه التحديد زيوت النخيل وجوز الهند) وإن كانت خالية من الكوليسترول إلا أنها تحتوى على مقدار كبير من الدهون المشبعة. .، والإسراف فى تعاطى أى من هذه الزيوت يمكن أن يؤدى إلى زيادة مستوى الكوليسترول بالدم.

ويعمل الكوليسترول على إحداث ترسيبات فى داخل الشرايين وبمرور الأيام تزداد هذه الترسبات فتضيق الشرايين ـ وقد يحدث إنسداد لها ـ ويتناقص تدفق الدم فيها . . . ثم فى النهاية تتكون جلطات دموية فى المكان الضيق مما يؤدى إلى الإصابة بالنوبة القلبية .

إن الحد من تناول الأطعمة المحتوية على الدهون المشبعة والكوليسترول يساعد فى خفض نسبة الكوليسترول فى الدم .

٢ ـ ابتعد عن التدخين :

التدخين هو أكبر سلوك بشرى إضراراً بالصحة، ويسبب آلاف الوفيات كل عام بأمراض الكلية والقلب وسرطان الرئة والحلق والمرئ والفم والمثانة والبنكرياس.

إنه قد ثبت أن سرطان الرئة المرتبط ارتباطا وثيقاً بعادة التدخين يتفشى كثيرا بين المدخنين والمدخنات عن غيرهم، كما تشير الدراسات إلى أنه توجد أدلة مؤكدة على أن سرطان عنق الرحم أوسع انتشاراً بين النساء المدخنات عن غيرهن من غير المدخنات.

كما أفادت الدراسات الجادة الحديثة أن المرأة المدخنة أسرع وصولاً إلى سن اليأس قبل أوانها، لأن المواد السامة الموجودة فى الدخان تسبب الإسراع من زوال هرمون الاستروجين من جسم المرأة وهو الهرمون الذى يمنع انقطاع الحيض وبالتالى تأخير الوصول إلى سن اليأس .

كما أن النوبات القلبية تزداد نسبتها بين النساء اللواتى يبلغن سن اليأس، ويأتى التدخين ليزيد من هذه النسبة .

إن الإقلاع عن التدخين يقلل من فرصة الإصابة بالأمراض المرتبطة به، مهما كانت مدة التدخين التى تعاطاها المدخن. فإنه بعد مرور ١٥ عام على الامتناع عن التدخين تصبح فرصة إصابة المُدَخِّن السابق بسرطان الرئة مماثلة لفرصة إصابة أى شخص آخر ممن لم يدخنوا قط فى حياتهم !

٣ ـ الامتناع عن الخمور والكحول:

إن جسم المرأة أكثر تأثراً بأضرار تناول الخمور والكحول، لأن جسم المرأة يحتفظ بمحتويات أعلى من الكحول فى الدم بالمقارنة بجسم الرجل الذى فى نفس طولها ويتعاطى نفس المقدار من الكحول . . وقد فُسِّر ذلك بأن الجسم يحتوى على أنزيم يعمل على تحلل الكحول، وهذا الإنزيم أقل نسبة فى جسم المرأة عن الرجل، مما يؤدى إلى ارتفاع نسبة الكحول فى جسم المرأة عن الرجل ويجعلها أكثر عرضة للإصابة بالأمراض .

إن الإفراط فى شرب الخمور يؤدى إلى الإصابة بسرطان الكبد والفم والرئتين والبنكرياس، وفى النساء تزداد فيهن الإصابة بالنزيف المعدى المعوى وارتفاع ضغط الدم وتراكم الدهون فى الكبد الذى يسبب تضخم الكبد والفشل الكبدى والبدانة وفقر الدم وسوء التغذية .

٤ ـ أهمية ممارسة الرياضة :

ممارسة الرياضة بانتظام تجعل الجسم أقل عرضة للإصابة بالأمراض، وتضيف لجسم الإنسان لياقة وحيوية وجمال .

وأكثر أنواع الرياضة فائدة لجسم الإنسان هى الرياضة التى تمارس فى الهواء الطلق كالمشى والجرى والسباحة وركوب الدراجات، فهذه الأنواع تحسن كثيراً من أداء وتقوية القلب وتخفض من فرص الإصابة بالنوبات القلبية .

كما تفيد ممارسة الرياضة فى التخلص من البدانة وتخفيف الوزن .

ويجب أن يمارس الإنسان الرياضة كهواية وتسلية ثلاث مرات أسبوعياً مثلاً ولمدة لاتقل عن عشرين دقيقة فى كل مرة دون إجهاد، كما ينبغى أن تكون قوة التمارين كافية لرفع نبضات القلب إلى حد مناسب، وهو الحد الذى يجعل الإنسان قادراً أثناء ممارسة تمارين الرياضة على متابعة الحديث مع أحد الأشخاص، فإذا استطاع ذلك فإن معناه أنه مايزال فى حدود المستوى المأمون والمطلوب .

ويفضل الاستحمام بماء دافئ قبل ممارسة التمارين الرياضية، مع الحذر من الانتقال إلى البرودة بشكل مفاجئ . . ، كما يراعى استقامة الظهر أثناء أداء التمارين

وفى حالات مرضى القلب يجب استشارة الطبيب لتحديد نوع الرياضة المناسبة .

إن التكاسُل وقلة الحركة يؤدى إلى إضعاف عضلات الجسم وإلى الشعور باالإرهاق والتعب عند القيام بأقل مجهود، لذا يُنصح بالمثابرة على نشاط الجسم والحركة للمحافظة على قوة العضلات، علماً بأنه من المتوقع الشعور بألم فى الجسم بعد القيام بالتمارين الرياضية، ولكنه سرعان مايزول بمتابعة الرياضة والتدريج فى ممارستها والاعتدال فيها .

٥ ـ أهمية إجراء الفحوصات الطبية دورياً :

إن إجراء الفحوصات الطبية أمر ضرورى وبصفة دورية ومنتظمة.. وبالكشف الدورى يمكن مثلاً التشخيص المبكر لسرطان القولون والشرج، واكتشاف هذا المرض مبكراً يجعله قابلاً للاستئصال وبنجاح بالجراحة. لكن للأسف هذا المرض إذا ماتم اكتشافه متأخراً فإنه يتعذر الشفاء منه .

وينشأ سرطان القولون بتحول بعض الزوائد فى جدار الأمعاء الغليظة إلى أورام تتحول إلى أورام سرطانية بمرور الأيام...،وبتكاثر هذه الخلايا السرطانية يصبح الجدار الداخلى للأمعاء خشنا ويحدث نزيف فى المنطقة المصابة أو تضيق الأمعاء مما يمنع حركتها ويشكل صعوبة فى التبرز ..، لذلك يجب وبسرعة أن يراجع الشخص الطبيب إذا شعر بحركات غريبة فى أمعائه وبصفة خاصة إذا اقترن ذلك بنزول دم مع البراز أو أصابه إسهال أو إمساك مجهول الأسباب إذا استمرا عشرة أيام فأكثر .

وتساعد الاختبارات على اكتشاف مثل هذه السرطانات مبكراً .

ونفس الشىء مع سرطان عنق الرحم لدى السيدات، إذ يتكون ببطء فى بدايته، ويمكن فى البداية علاج هذا المرض بنسبة نجاح قد تصل إلى ١٠٠٪... إلا أن إهماله يجعل السرطان يتوغل وينتشر إلى باقى الرحم، لتصبح نسب النجاح فى الشفاء نحو ٨٥٪ . إلا إذا انتشر منه إلى أعضاء أخرى فتنخفض نسبة الشفاء إلى ٣٠٪ فقط .

ومن سوء الطالع أن هذا المرض لاتظهر أعراضه إلا بعد أن يبلغ مرحلة متقدمة،وهذه الأعراض تتمثل فى رائحة كريهة وحدوث نزيف دموى من المهبل بين الدورة الشهرية والأخرى .

وهناك أيضاً سرطان الثدى الذى يسهل اكتشافه فى بداياته ويسهل عندها معالجته.

إن تصوير الثديين بالأشعة يُمكّن من اكتشاف أورام الثديين مبكراً قبل أن تكتشف بالفحص الطبى العادى بنحو خمس سنوات .

وينصح السيدات بين عمر ٤٠ و ٤٩ بأخذ صورة أشعة للثديين كل عام أو

عامين . . وبعد عمر ٤٩ ينبغى عمل صورة بالأشعة سنويا .

ويساهم الفحص الدورى للجسم فى معرفة الأمراض والكشف عنها وعلاجها مبكراً قبل استفحالها .

وينصح عند الكشف الطبى الدورى بقياس ضغط الدم، فإن ضغط الدم المرتفع لا تصاحبه أيه أعراض فى العادة، فى حين أنه يؤدى إلى الإصابة بأضرار فى الكلية أو القلب أو المخ .

٦ ـ ضرورة التحكم فى الوزن :

يجب تنظيم الغذاء بحيث لاتزيد نسبة المود الدهنية فيه على ٢٠٪ من مجموعه، وبهذا القدر يمكن عدم زيادة وزن الجسم. . ، لأن الجسم يزداد وزنه بتناول المواد الدسمة .

وتعمل الرياضة على تنشيط القلب والدورة الدموية، ويساعد المشى على تخفيف الوزن الزائد على أن يكون ٥ مرات على الأقل فى الأسبوع لمدة لاتقل عن ٤٠ دقيقة فى المرة الواحدة وبلا إجهاد .

وتؤدى زيادة الوزن عن الحد الطبيعى وكذلك نقصه عن الحد الطبيعى إلى اعتلال الجسم .

وتؤثر البدانة بأمراض عدة فى الجسم مثل ارتفاع ضغط الدم، وازدياد مستوى الكوليسترول فى الدم، وتصلب الشرايين، والسكر، وآفات المرارة، والفتاق . . . ويلاحظ زيادة حدة أمراض القلب والتهاب المفاصل والنقرس والدوالى وآلام الظهر بزيادة وزن الجسم .

وفى الاتجاه المقابل فإن النحافة الشديدة تؤثر على صحة الجسم، فالإنسان بحاجة إلى وجود احتياطى من الدهون فى جسمه لمعادلة مايطرأ على الجسم من تغييرات طارئة تستدعى استهلاك هذا المخزون كما فى حالات المرض .

ولزيادة وزن الجسم الشديد النحافة يجب تناول الأطعمة ذات المحتوى العالى من السعرات الحرارية، والإكثار من الفواكه الجافة والنشويات والفطائر .

بينما يوصى فى حالة زيادة وزن الجسم عن اللازم بالحد من تناول السكريات

لإنقاص الوزن، والتقليل من الأطعمة الدسمة وتناول الخضر والفاكهة .

ويراعى فى حالات البدانة المحافظة على انتظام مواعيد تناول الوجبات، وعدم الإسراع فى تناول الطعام، لأن ذلك يجعل الإنسان يتناول كمية كبيرة من الطعام أكثر مما يحتاج دون أن يحس بالشبع .

أما الحوامل فيجب عليهن التقيد بكمية الطعام المتناولة خاصة فى النصف الأول من فترة الحمل لأن الكمية الزائدة من الطعام فإنها ستؤدى إلى زيادة فى وزن الجسم، فعليهن التركيز على الخضروات والفواكه الطازجة للحصول على الفيتامينات اللازمة لنمو الجنين .

٧ ـ أهمية النوم :

إن عدم انتظام موعد النوم ومدته قد يسبب الصداع . .

الأفضل تنظيم وقت النوم بحيث ننام ونستيقظ فى مواعيد محددة وثابتة ، مع إعطاء الجسم فترة نوم كافية بلا إفراط ولا تقصير .

٨ ـ الاستقرار النفسى :

إن تعرُّض الإنسان للتوتر النفسى يضعف من مقاومته، فالحزن والقلق والأرق والشد العصبى لابد أن يعقبه فترات راحة لإزالة آثارها، وينصح بعدها بممارسة أى نشاط ترفيهى للنفس ورياضة المشى والبعد عن أماكن الضجيج وارتياد أماكن الهدوء .

والمرح والضحك يريحان النفس ويزيلان التوتر ويحسنان الدورة الدموية بعكس الحال مع الكآبة والحزن والضيق .

٩ ـ ترشيد استهلاك الأدوية :

لاتُعَوِّد نفسك على استخدام الأدوية والفيتامينات والمضادات الحيوية بنفسك، بل يجب استشارة الطبيب عند تعاطى أى من هذه المواد والأدوية .

١٠ـ خَفِّف من استهلاك القهوة والشاى:

فهما كالتدخين يعملن على تنشيط هرمون الأدرينالين Adrenaline الذى يرفع من إحساس الإنسان بالآلام. . كما أن بهما مواد منبهة تؤثر على استرخاء الإنسان

فى نومه وتجعله قلقا وغير مستريح.

إن شرب القهوة صباحاً والمعدة خالية من الطعام ينشط إفراز الأحماض الهاضمة وهذه مع أسباب أخرى ـ كالتدخين والقلق ـ يمكن أن تسبب قرحة .

١١ ـ تقوية مناعة الجسم :

إن التعرض للمواد الكيمائية السامة والإشعاعات الضارة تصيب الإنسان بأضرار كثيرة لاسيما على جهازه المناعى .

من المفيد أخذ الأمصال والطعوم المختلفة وبإرشادات الأطباء لتقوية المناعة .

وتلعب الفيتامينات والعناصر المعدنية دوراً مهماً فى تقوية مناعة الإنسان. . ، فتقوى المناعة فى الشخص السليم الصحيح قوى البنيان، وتقل فى الأشخاص ضعاف البنية الجسمانية .

الصحة تبدأ من اختيار الغذاء السليم

حقيقة مهمة يجب أن نعرفها جيداً وهى: أن الغذاء الكامل للشخص السليم يجب أن تتوافر فيه العناصر الغذائية الأساسية الحيوية الجسم، وهى :

١ـ **المواد البروتينية:** وهذه نحصل عليها من مصادر حيوانية كاللحم والأسماك واللبن والبيض، أو من مصادر نباتية كالبقول .

٢ـ **المواد النشوية:**وهذه نحصل عليها من الأرز والبطاطس والقمح(الخبز) والذرة.

٣ـ **المواد الدهنية :** وهذه من الزبد واللبن كامل الدسم والحبوب المرتفعة فى نسبة الدهن (السمسم، السودانى . .الخ) .

٤ـ **الفيتامينات والمعادن :** وتوجد بكثرة فى الفاكهة والخضروات سواء كانت طازجة أو مطهية .

وتختلف حاجة الجسم إلى هذه العناصر باختلاف فترات النمو المختلفة، فالإنسان فى سن الشباب يحتاج إلى كميات ونوعيات أكثر منها عن احتياجاته فى سن الرجولة أو الشيخوخة أو بعد تمام البلوغ .

والشباب فى فترة المراهقة يحتاج إلى الغذاء والطعام الذى يبنى الخلايا والعظام ويستكمل به النشاط والحيوية . . .

ويجب علينا هنا أن نشير إلى أن قيمة الطعام ليست فى غلو ثمنه. . ،لا . . ، إن قيمة الطعام فى حُسن اختياره .

وبصفة عامة يجب أن يحتوى الغذاء اليومى على العناصر الآتية :

١- مواد لبناء العضلات والأنسجة . . . ، ونعنى بها هنا البروتينات .

٢- أغذية مولدة للطاقة والحرارة. . . ، وهى السكريات والنشويات والدهون.

٣- أغذية لبناء العظام والأسنان .

وخاصة الأطعمة التى تحتوى على عنصر الكالسيوم كاللبن والجبن بأنواعه .

٤- أغذية للحفاظ على الحيوية وللوقاية من الأمراض . ونقصد بها هنا الفيتامينات والأملاح المعدنية المختلفة .

توازن الغذاء :

يلاحظ أن الشباب والفتيات فى سن المراهقة يحتاجون بصفة أساسية إلى الأغذية التى تبنى العضلات والأنسجة المختلفة بالجسم(البروتين). . ، ويجب أن يحتوى الغذاء على الكميات المناسبة منها. . ، ويلاحظ أنه إذا زادت أغذية الطاقة والحرارة(النشويات والسكريات والدهون)عن حاجة الجسم فإن الفائض منها يتحول إلى دهن يترسب تحت الجلد وفى البطن ، وهذه هى مظاهر السمنة، ويلاحظ أيضاً أن إقبال الشاب أو الفتاة على تناول النشويات والسكريات بكمية كبيرة يصاحبه إحساس بالشبع بسرعة وهذا يكون على حساب المواد الأخرى الأكثر أهمية (مواد النمو والحيوية) .

أمراض سوء التغذية :

الحرمان من الغذاء والعناصر الضرورية يصيب جسم الإنسان بأمراض عديدة. . . ، وليس نقص كمية الغذاء فقط هى المسببة لهذه الأمراض بل ونوعية الغذاء ذاته من حيث احتواء الغذاء على ماهو ضرورى من العناصر اللازمة لنمو الجسم والحفاظ على صحته وحيويته .

مثلاً نقص فيتامين A بسبب أضراراً كبيرة على العين يعرف بالعشى الليلى ثم جفاف العين كما يؤدى نقصه إلى تشقق الجلد وتقشره وبروز بصيلات الشعر مما

يجعله عرضة الإصابة بالعدوى والتقيحات لذلك ننصح من يتبعون ريجيما معيناً أن يحافظوا على تناول المأكولات الغنية بهذا الفيتامين، فالريجيم غير المنتظم قد يؤدى إلى نقص كبير فى الفيتامينات التى يحتاجها الجسم .

ويلاحظ لدى المرضعات اللاتى يتبعن ريجيما قاسياً غير مدروس أو محسوب يلاحظ شكواهن من زغللة فى العين وعدم القدرة على التركيز وضعف الإبصار . . ، وهذا يرجع إلى حدوث خلل فى نظام الريجيم . . ، ونفس الشىء تشكو منه الحوامل والسبب أن الجنين أو الرضيع يمتص الكثير من غذاء الأم وهو يحتوى على الكاليسوم والفيتامينات ونقص هذه العناصر فى غذاء الأم وعدم تعويض الفاقد منه يسبب الأعراض المذكورة . . ، وكل هذه الأعراض تزول بتصحيح نظام الأكل وإعطاء المقويات العامة .

وهناك أيضاً مرض «البلاجرا» أو تشقق الجلد وجفافه والذى يرجع سببه إلى نقص فيتامين B المركب وبخاصة حامض النيكوتينك أو النياسين O ، وكذلك نزف اللثة الذى يتبع عن نقص فيتامين C . . . ، وهناك أضرار أخرى تصيب العظام (كالكساح ولين العظام) والأسنان والأظافر وباقى أجهزة الجسم بسبب سوء التغذية ونقص العناصر الضرورية .

أهمية الفيتامينات ، ومصادرها، وأعراض نقصها وكيفية تعويض النقص

ماهى الفيتامينات ؟:

الفيتامينات هى مواد عضوية يحتاج إليها الجسم بكميات ضئيلة ـ بالمقارنة بالمواد الغذائية الأخرى ـ ويقوم الجسم بتصنيع عدد قليل من هذه الفيتامنيات بينما يحصل على أكثرها من مصادر الغذاء النباتية والحيوانية .

وللفيتامينات أهمية كبيرة وحيوية فى جسم الإنسان، فإذا ماحدث نقص فى أحدها ظهرت الأعراض المرضية المتسببة عن نقص هذا الفيتامين .

وتؤدى زيادة تعاطى الفيتامينات إلى أعراض مرضية أيضا (كما سنقرره فيما بعد إن شاء الله) .

والجسم البشرى يحتاج إلى كثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية لكى تتمكن

الأعضاء من القيام بكافة الوظائف الحيوية، وأفضل وسيلة لحصول الجسم على احتياجاته اليومية من شتى الفيتامينات هى تناول ثلاث وجبات يومية رئيسية متوازنة التركيب والعناصر .

لكن الإنسان فى هذا العصر ـ عصر السرعة ـ ومع الإرهاق وكثرة المشاغل وتوفر الطعام سريع الإعداد والاضطرابات النفسية والعاطفية كل هذا يحول دون حصول الإنسان على مايحتاجه من الأغذية الضرورية .

إن الأطعمة السريعة التجهيز (السندوتشات) والفطائر يمكن أن تمد الجسم بسعرات حرارية كثيرة جداً تفوق احتياجه الفعلى، لكنها قد لاتمده بأدنى احتياجاته من الفيتامينات .

ولايمكن أن نعتبر الفيتامينات شىء ترفيهى اختيارى يمكن أن نأخذ منه مانشاء ونترك مانشاء، لا ، بل هى عنصر أساسى لابد منه لاكتمال الصحة ، فجسم الإنسان فى حاجة ماسة دائما إلى الفيتامنيات والمعادن لنمو الأنسجة وترميمها والمحافظة على سلامة العظام والأعصاب والجلد والدم .

إن الأغذية والأطعمة الصحية المتوازنة، وبكميات كافية مناسبة تحتوى على كل احتياجات الجسم من الفيتامينات والمعادن، لكن المشكلة تنتج عندما يخطف الإنسان طعامه خطفاً وبلا تمييز، هنا يظهر العجز الواضح فى إعطاء وتوفير مايحتاجه الجسم من هذه العناصر الضرورية .

إن أكثر المشاكل وضوحاً فى سُبل وطرق تغذية الإنسان والتى يعانى منها عدد كبير فى الناس هى الإسراف فى تناول الأطعمة التى يجب عليهم أصلاً الإقلال منها(كالأغذية الدسمة والسكريات) . . بل وبعضهم يتعاطى حبوباً وأغذية تكميلية (كبسولات) ولكنها طبعاً لاتكفى لإحداث التوازن الغذائى المطلوب .

وينبغى أن نذكر هنا أن الفيتامينات ليست غذاء ولا دواء لعلاج الأمراض بل هى عوامل مساعدة للجسم لأداء وظائفه المختلفة . . . ،وليس صحياً أن يتناول الإنسان أى شىء وكل شىء مع أخذ كبسولات الفيتامين، إذ أن هناك أموراً لاتزال مجهولة تحدد كيفية وجدوى الاستفادة من الفيتامينات . . ،فليس كل مايتعاطاه الإنسان من الفيتامينات يستفيد منه .

الإفراط فى تناول أقراص الفيتامينات خطر :

يسبب تعاطى الفيتامينات بكميات كبيرة إلى إحداث نوع من السُمِّيَّة . .

*****

التسمم بالفيتامينات :

تؤثر الجرعات الكبيرة التى يتعاطاها البعض من الفيتامينات على الإنسان فتظهر عليه أعراض تسممية .

وهناك عوامل تؤثر فى درجة التسمم بالفيتامينات ومنها :

١ ـ **العمر** : الأطفال أكثر الفئات تأثراً بالجرعات الكبيرة من الفيتامينات، وقد تصل إلى حد الموت نتيجة حدوث انهيار عام مفاجئ بالجسم .

٢ ـ **نوع الفيتامين** : فهناك فيتامينات تتميز بحدوث سمية شديدة إذا تجاوز الإنسان حداً معينا فى تعاطيها مثل فيتامينات A ، B12 ، B1 ، D ، بينما هناك فيتامينات أقل سمية مثل E ، K ، B2 ، وأخرى مجهولة الأثر التسممى مثل الكولين Cholin ، وحمض البانتوثنيك Pantothenic Acid .

٣ ـ **طريقة التناول** : تناول الفيتامينات عن طريق الحقن فى العضل أو الوريد أسرع فى ظهور أعراض السمية عنها عن تناولها بالفم (أقراص ـ شراب) .

٤ ـ **كمية الجرعة المأخوذة** : كلما زادت الجرعة المتناولة، كلما كانت الأعراض التسممية أسرع وضوحاً .

٥ ـ **طول فترة تناولها** : يتشبع الجسم على المدى الطويل نتيجة تناول الفيتامينات .

٦ ـ **الحالة الصحية العامة** : كلما كان الإنسان متمتعاً بحالة صحية جيدة كلما كان التأثير التسممى ضعيفاً على أجهزة الجسم ووظائفه، وهناك بعض الأمراض تشجع على حدوث تسمم بالفيتامينات، كما فى مرضى الأنيميا المنجلية، ومرض الكبد والكلى .

٧ ـ **التداخلات الدوائية** : فإن بعض الأدوية والعقاقير إذا ما أُخذت مع بعض الفيتامينات فإنها تسبب ظهور أعراض ضارة .

أمثلة للتأثيرات السمية للفيتامينات

- تعاطى الجرعات الضخمة من النياسين يحدث سمية فى الكبد. . كما أن الجرعات الزائدة من فيتامينD، A يمكن أن تسبب تلفاً فى الكبد. .كما أن الإسراف فى تناول فيتامين B6 يمكن أن يسبب مشاكل عصبية .

هناك أعراض حادة قد تصل للموت المفاجئ نتيجة الحساسية الشديدة عند تعاطى جرعات زائدة من فيتامين B12 .

زيادة تناول فيتامين A تؤدى إلى الغثيان والقئ والصداع الشديد والدوار .

تظهر أعراض مرضية بالجهاز التنفسى مثل تورم الحويصلات الرئوية وصعوبة التنفس نتيجة تناول جرعات زائدة من فيتامين . B1.

وهناك أعراض مزمنة للتسمم بالفيتامينات ، ومنها :

- سقوط الشعر وفقدان الشهية وتضخم الكبد والطحال الناتج عن تناول جرعات تسممية من فيتامين .

- تناول جرعات تسممية من فيتامينD و C تعمل على تكوين حصوات فى المثانة والكلى .

- الجرعات التسممية من فيتامين تعمل على اختلاف وظائف الغدد الجنسية والغدة جار الدرقية، كما تعمل على تكوين جلطات فى الشرايين الدقيقة، وارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم .

- الجرعات التسممية من فيتامين أو تعمل على ظهور حكة بالجلد وأكزيما .

- تناول جرعات تسممية من فيتامين D يعمل على التهاب ملتحمة العين وارتفاع ضغط الدم .

- الجرعات الزائدة من فيتامينتسبب نزيفاً فى القناة الهضمية .

- الجرعات الضخمة من فيتامين C يمكن أن يُسبِّب الإسهال .

- بعض النساء الذين يشكون من أعراض وآلام قبل الدورة الشهرية، ويتم تعاطى فيتامين لتخفيف حدة هذه الآلام، إلا أن الجرعات الكبيرة من هذا الفيتامين تسبب ضرراً على الجهاز العصبى .

- إن تناول كمية ضخمة من فيتامينات ومعادن معينة مثل فيتامين وكذلك الحديد والكالسيوم تؤدى إلى ظهور أعراض وأمراض أخرى .. فيجب على الإنسان أن لايتعاطى جرعات ضخمة من أى فيتامين ،ويجب أيضا استشارة الطبيب قبل التعاطى خاصة إذا كان الشخص قد أصيب بمرض ما فى فترة سابقة.

وعلى كل حال الفيتامينات لاتغنى عن التغذية الطبيعية الصحية بحال من الأحوال، ولكنها تساعد - إذا كانت بكميات مناسبة - على تعويض النقص الحاصل فى بعض العناصر .

وسائل تجنب نقص الفيتامينات

يمكن أن نتلافى نقص الفيتامينات بتناول الغذاء بكميات مناسبة ومتنوعة، وبحيث يشمل الغذاء على اللحوم والبقول الخضروات والألبان ومنتجاتها والفواكه الطازجة الغنية بالفيتامينات والمعادن ... ويجب علاج الأمراض التى تؤثر على امتصاص الفيتامينات كأمراض الجهاز الهضمى والإسهال . وأيضاً عدم استعمال أى دواء إلا بإرشاد الطبيب، حتى لايكون من بين هذه الأدوية مايسبب نقصاً فى الاستفادة من الفيتامينات .

ويلاحظ أن الإنسان تزداد حاجته مثلاً إذا كان من المدخنين إلى كميات أكبر من فيتامين كما أن التعرض للحر الشديد أو البرد الشديد يزيد من حاجة جسم الإنسان للفيتامينات فالمواد الغذائية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والحديد والزنك يزداد فقدها مع العرق فى حالة الحر الشديد .

ويحتاج المصابون بحروق إلى جرعات أكبر من فيتامين والزنك ونوع ليساعدهم على التئام الجروح، والنساء اللوائى يفقدن مقادير كبيرة من الدم فى الحيض والمرضعات يحتاجون إلى الحديد ..، وقد وجد أن الحديد هو المادة المغذية الوحيدة التى تزداد حاجة الحامل إليها، والتى لايتم تداركها بصورة معقولة من الغذاء وحده بل لابد من إعطاء أقراص أو شراب حديد لسد النقص فى الحديد، وهذا يكون بالطبع تحت إشراف الطبيب .

أسباب نقص الفيتامينات

إن الكثيرين من الذين يتناولون كميات كبيرة من الطعام تظهر عليهم أعراض نقص الفيتامينات (كالإرهاق والأنيميا وأمراض العيون والأمراض الجلدية ..الخ)،

رغم أنهم يتناولون الأغذية بكميات كبيرة ومتنوعة تشمل الخضر والفواكه الطازجة واللحوم والألبان فما سبب ذلك؟ .

والجواب: أن هناك عوامل كثيرة تؤدى إلى نقص الفيتامينات فى الجسم ومنها:

١ ـ سوء امتصاص الجهاز الهضمى للفيتامينات :

فإنه قد تتوفر الفيتامينات فى الوجبات الغذائية لكن الجهاز الهضمى لايقوم بامتصاص هذه الفيتامينات أصلاً، ولكى يستفيد الجسم من الفيتامينات فإنه لابد أن تصل إلى الدم .

٢ ـ قلة الحصول على الفيتامينات :

عند تناول كميات قليلة من الطعام (كما فى حالات سوء التغذية أو فقد الشهية وإدمان الخمور) أو عدم مقدرة الجهاز الهضمى على هضم الغذاء وامتصاصه فإن هذا يؤدى إلى نقص الفيتامينات بالجسم .

٣ ـ زيادة فقد الفيتامينات من الجسم :

كما فى حالات الإسهال الشديد والنزيف والرضاعة وهذه الأعراض تسبب فقداً كبيراً من الفيتامينات .

٤ ـ زيادة احتياجات الجسم للفيتامينات :

يحتاج الإنسان إلى الفيتامينات بكميات كبيرة جداً فى بعض الأحيان (كحالات الأمراض الشديدة والحمل والرضاعة والأطفال فى طور النمو) وهذا يتطلب تعويض مايحتاجه الجسم من الفيتامينات .

٥ ـ التداخلات الدوائية مع الفيتامينات :

قد يتناول الإنسان دواءً لعلاج مرض ما، فيعمل هذا الدواء على عدم استفادة الجسم من الفيتامينات؛ كالإفراط فى المضادات الحيوية واستعمالها دون إشراف طبى مثلا .

أعراض نقص الفيتامينات

فيتامين : نقص هذا الفيتامين يسبب عدم القدرة على الرؤية فى الظلام بسرعة(العشى الليلى)، وتجف الملتحمة بالعين، وتظهر بها بقع بيضاء مصفرة، وتجف القرنية وتلتهب فى حالات النقص الشديد مما يؤدى إلى فقد الابصار، كما

يجف الجلد ويتأخر النمو العام نتيجة لفقد الشهية .

مصادره: صفار البيض، الكبدة، اللبن، الزبد، الجبن، الفواكه والخضروات.

فيتامين D : بالذات فى الأطفال يسبب مرض الكساح أو لين العظام، فيتأخر ظهور الأسنان والوقوف والمشى، ويتعرض الطفل الكسيح لتسوس الأسنان والنزلات الشعبية والالتهابات الرؤية، وتتقوس عظام الأطراف ويتشوه القفص الصدرى الجمجمة وقد يتقوس العمود الفقرى وتتضخم عظام الرسغ .

مصادره : زيت كبد الحوت، ويوجد ذائباً فى المواد الدهنية ، صفار البيض، الجبن، الزبد، اللبن .

فيتامين : نقصه يسبب النزف تحت الجلد أو من الفتحات كالفم والأنف والشرج أو مجرى البول .

مصادره : الخضروات والخس والكبدة.

ماهى فوائد هذه الفيتامينات ؟:

فيتامين : يقوم بمساعدة الكبد على تكوين مادة البروترومبين التى تساعد الدم على التجلط .

فيتامين :هو الفيتامين اللازم للعين حتى تستطيع الإبصار فى الضوء الخافت والظلام . . .، وله أهمية فى تكوين النسيج الطلائى فى الجلد والعين والشعب الهوائية والقنوات البولية والتناسلية والهضمية .

فيتامين المركب : وهو عبارة عن مجموعة من الفيتامينات. . .، وهذه المجموعة لها أهمية فى تمثيل بعض المواد النشوية والدهنية والأحماض الأمينية فى الجسم. . ، وفيتامين ضرورى لتكوين كرات الدم الحمراء، وله وظائف أخرى فى الأعصاب .

فيتامين : ضرورى لتكوين بعض المواد الموجودة بين خلايا الجسم (المواد الرابطة) كما يساعد على امتصاص الحديد فى الأمعاء .

فيتامين D : يساعد على امتصاص الكالسيوم والفوسفور من الأمعاء وترسيب فوسفات الكالسيوم بالعظام النامية والأسنان .

* جدول بمسببات نقص بعض الأغذية وأعراض النقص ومصادر تعويضها.

المادة الغذائية	مسببات نقصه	أعراض النقص	مصادره من الأطعمة
فيتامين B1 (ثيامين)	ـ الأطعمة الغنية بالسكرـ الكحول	قلة الشهية للطعام ـ إمساك أو إسهال، سرعة الانفعال والغضب،الاكتئاب	ـ الحبوب الصحيحة، اللحوم الحمراء،الخميرة،صفارالبيض الأسماك،، الدواجن، البقول، الكبد،الكلى،المخ، الخضر عريضة الأوراق
فيتامين B3 (نياسين)	ـ الاضطرابات الهضمية والمعوية	إمساك أو إسهال، تهيج جلدى، سرعة الانفعال، الاضطراب	الحليب ،الجبن، لحم البقر، الكبد،الدواجن. السمك، البقول. البطاطس. الخضر ذات الأوراق العريضة
فيتامينB 6	حبوب منع الحمل، بعض أدوية معالجة ارتفاع ضغط الدم، عقاقير علاج السل الرئوى.	غثيان. قىء. دوار.فقر الدم. تهيج الجلد. نوبات عصبية	جنين القمح،دقيق، فول الصويا، البيض.اللبن، لحم البقر. الموز، الدواجن، الكبد،الفواكه المجففة، الكرنب. القرنبيط. المكسرات والجوز.
فيتامين B12	ـ تناول الأطعمة النباتية فقط دون الحيوانية.الخمور، الاضطربات الهضمية المعوية	قلة الشهية الإعياء فقر الدم. الإمساك أو الإسهال. تنميل الأطراف. قرح باللسان. سرعة الانفعال الاكتئاب	الجبن، البيض، اللحوم الحمراء،الكبد، السمك، الكلى.
حض الفوليك (أحد أنواع فيتامين B)	الحمل ـ الرضاعة ـ سن اليأس ـ الخمور ـ حبوب منع الحمل ـ عقاقير علاج السرطان	قلة الشهية ـ نقص الوزن ـ فقر الدم ـ الصداع احتمال الإصابة بسرطان عنق الرحم والرئة. شدة النسيان ـ الاكتئاب	منتجات القمح الصحيح (غير المنخول) ـ الكبد ـ الخميرة ـ الجزر ـ الخضر عريضة الأوراق ـ الفاصوليا الكوسة.

المادة الغذائية	مسببات نقصه	أعراض النقص	مصادره من الأطعمة
فيتامينC (جـ) .	كثرة طهى الطعام،الخمور، حبوب منع الحمل، حبوب إدرار البول	قلة الشهية. الإعياء نزف اللثة، بطء التئام الجروح سرعة الانفعال الكدمات انخفاض مقاومة الالتهابات والعدوى	الموالح، العنب، الخضر عريضة الأوراق، الطماطم، القرنبيط، البطاطس، البطاطا.
الكالسيوم	الحمل،الرضاعة، قلة التمرينات الرياضية	تقلصات العضلات - ضعف الدم سرعة ضربات القلب. احتمال ارتفاع ضغط الدم	الألبان ومنتجاتها، فول الصويا السمك، الخضر الطازجة
الحديد	الحيض الاضطرابات الهضمية المعوية، الحمل	الإمساك أو الإسهال، تنميل الأطراف، قصر النفس، شدة الحساسيةللبرد،صعوبة التركيز، سرعة الانفعال، ضعف خفيف فى الذاكرة	البيض. اللحوم الحمراء، الكبد، الكلى السمك، الفواكه المجففة العسل الأسود - الخضر عريضة الأوراق، البقول الجوز والمكسرات
الماغنسيوم	الحمل، الرضاعة، الخمور، مدرات البول، عقاقير علاج السرطان، الاضطرابات الهضمية المعوية	تشنجات وتقلصات العضلات عدم انتظام دقات القلب، ارتفاع ضغط الدم،شدة الانفعال والاكتئاب	الخضر الطازجة والمكسرات،والحبوب

المادة الغذائية	مسببات نقصه	أعراض النقص	مصادره من الأطعمة
البوتاسيوم	الخمر ـ مرض السكر أمراض الكلى ـ فقر الدم المنجلى	ضعف أو تشنج أو عدم انتظام دقات القلب، ارتفاع ضغط الدم، صعوبة التركيز	الموالح، العنب، الخضر عريضة الأوراق، الطماطم، القرنبيط، البطاطس البطاطا
الزنك	الحمل،الرضاعة، الشيخوخة،مرض السكر،أمراض، الكلى، فقر الدم المنجلى.	ضعف المناعة، نقص النمو، تأخر البلوغ، عند المراهقين	اللحوم الحمراء، الكلى، الكبد، المخ، فول الصويا، الخميرة، عش الغراب.

لكن: لماذا تُفَضَّل الأغذية والأطعمة كمصدر لتزويد الإنسان بالفيتامينات عن الحبوب والكبسولات؟

فى حالة الإنسان الصحيح يُفَضَّل أن يأخذ كامل احتياجاته من الفيتامينات والمعادن من الأغذية والأطعمة المختلفة(لحوم ـ بقول ـ خضروات طازجة ـ فواكه.. إلخ). ولا يُفَضَّل الحبوب والأقراص والكبسولات وذلك لعدة أسباب منها:

١ـ ارتفاع كفاءة امتصاص الفيتامينات الموجودة فى الأغذية والأطعمة عن صورها الكيميائية الدوائية(الأقراص ـ الكبسولات)نتيجة توفر عدة عوامل فى الغذاء المتناول تزيد من كفاءة امتصاصها.

٢ـ الأغذية بمثابة مصدر للحصول على الفيتامينات بصورة متوازنة يمنع تداخلاتها مع بعضها.

٣ـ لاتسبب الأغذية تسممات فيتامينية حادة كما هو الحال فى الجرعات الدوائية الكبيرة من الفيتامين.

فن شراء الطعام واختياره

أشياء بسيطة جداً لكنها مهمة جداً عند شرائك لطعامك واختياره!!، من أجل وجبة صحية ومفيدة ننصحك باتباع هذه الأشياء قبل الشراء.

شراء الأسماك:

يجب الانتباه جيداً إلى أهمية شراء الأسماك ذات العيون البراقة المنتفخة والزعانف المتماسكة، فهذا هو السمك الطازج ونشير أيضا إلى أهمية فحص الخياشيم التى يجب أن تكون وردية اللون، وأن يكون لحمه مرنا.

وعند حفظ الأسماك يجب تنظيفها جيداً بعد الشراء مباشرة، ثم ينثر عليها قليل من الملح وتُلَفّ فى كيس نايلون وتحفظ فى الثلاجة .

اللحوم:

لحوم البقر والخراف يجب أن تكون جامدة وبلا رائحة، وأن يكون لون اللحم أحمر معتدلاً، وأن يكون الدهن موزعاً فيه توزيعا منتظما .

ولحوم العجول الصغيرة يراعى أن يكون وردية اللون وبلا رائحة.

عند حفظ اللحوم لمدة تزيد على خمسة أيام فيجب لفها فى ورق ألمونيوم (الفريزر).

وبالنسبة للدجاج والديوك الرومى والبط فيجب أن يكون جلدها أبيض غير مَجَعَّد وصدرها جامداً وعيونها منتفخة، والريش يجب أن يكون ناعما وغزيرا، وأن تكون القدمان ناعمتين وطريتين.

المُعَلَّبات والأغذية المحفوظة: يجب الانتبهاه جيدا إلى تاريخ انتهاء صلاحية المواد الغذائية المحفوظة والمُعَلَّبة، وأن لا يكون على المعلبات صدأ أو بها انتفاخ.

الخضروات: وهى مصادر جيدة وطبيعية وممتازة من مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية الهامة.

ويجب وضعها فى أكياس ورق وحفظها فى الثلاجة، ويُفَضَّل غسلها جيداً عند الاستعمال مباشرة، وبالنسبة للخضر التى تستعمل فى السَّلَطة فيجب أن تكون طازجة خضراء ليست ذابلة. . ،ونفس الشىء فى الخضر التى تستخدم للطبخ (الكوسا ـ الباذنجان ـ اللوبيا. . إلخ)

كل هذه يجب أن تكون جامدة وملساء ونَضِرَة اللون .

يمكن حفظ الخضروات فى الثلاجة من ٣ ـ ٧ أيام إذا كانت جيدة الحالة عند الشراء.

البطاطس: يراعى أن لا تشترى الدرنات التى بها مناطق خضراء أو التالفة أو المثقوبة أو التى يكثر عليها البراعم، لأنها تكون مُرَّة المذاق وبها مواد سامة.

البصل: يشترى الجامد الذى ليس له نموات خضراء (براعم) يمكن وضعه فى مكان مُعتم بارد لحفظه أو فى ثلاجة إذا كان المطبخ صغيرا ودافئا.

الفاكهة: ألذ أنواع الفاكهة هى الفاكهة المتوسطة الحجم، وإذا كانت الفاكهة غير ناضجة تماماً يتم حفظها فى كيس من الورق فى درجة حرارة الغرفة العادية وبعد نضجها توضع فى الثلاجة فوراً، باستثناء الموز والكمثرى حتى لا يتحول لونها إلى اللون الأسود.

الفواكه الطرية كالفراولة والتين، يجب عدم غسلها إلا قبل تقديمها مباشرة .

البيض: يفضل تنظيف البيض المُتَّسخ قبل وضعه فى الثلاجة، لأن البيضة المتسخة تمتص الأوساخ من مسام القشرة، وإذا كان هناك شك فى سلامة البيض عند شرائه فإنه يمكن إجراء اختبار بسيط بوضع البيضة فى إناء به ماء، فإذا طفت البيض على الماء دل ذلك على أنها فاسدة وغير صالحة للاستهلاك.

الزبد: يجب أن توضع الزبد فى الثلاجة فى آنية محكمة الغلق، وبعيداً عن المواد ذات الرائحة النفاذة لأنها تمتص الرائحة منها.

المربى: المربى والمعلبات يُفَضَّل استخدام المعلبات الصغيرة منها؛ لأن المعلبات كبيرة الحجم تبقى مفتوحة فترة طويلة، أما الصغيرة فإنها تُستهلك فى وقت أقل.

*****

الطعام وأمراض القلب

توجد علاقة أكيدة بين الدهنيات فى الطعام وبين أمراض الشريان التاجى، فتزداد نسبة حدوث الذبحة أو جلطة الشريان التاجى بزيادة نسبة الدهنيات فى الطعام، فعندما يتناول الواحد منا وجبة طعام غنية بالدهون فإن هذه الدهون تمتص إلى الدم وتتحول إلى مادة الكولسترول التى تترسب على جدران الأوعية الدموية وخصوصاً الشرايين (مثل الشريان التاجى) فتزداد خشونة جدار الشريان الأملس، فتترسب عليه كرات الدم والصفائح الدموية، ويضيق مجراه، ويتجلط الدم فيه ويتوقف مروره، ومن هنا تحدث الذبحة والجلطة.

وزيادة الدهنيات فى الدم تحدث أيضا لمرضى السكر حيث لايستطيع الجسم أن يحرق مادة الجلوكوز فى الدم لعدم وجود مادة «الأنسولين» فيحرق الدهنيات المخزونة به، فتزداد نسبتها بالدم مما يساعد على حدوث الجلطة أيضاً.

وبجانب ذلك فإن زيادة الملح فى الطعام تؤدى إلى ارتفاع ضغط الدم إذا كان هناك استعداد فى الجسم لذلك، أو قد تنشأ عنه أمراض تصلب الشرايين التى تؤدى إلى مضاعفات على القلب والأوعية الدموية.

ومن عيوبنا أننا نقبل إقبالا كبيراً على تناول المأكولات المملحة (الطرشى - السردين - الجبنة - القديمة. . .) ونضيف كميات كبيرة من الملح فى أغذيتنا.

إن الإنسان يجب أن يحصل على احتياجاته الأساسية من الدهون والنشويات والسكريات والبروتينات وبالقدر الكافى فقط، وبشرط أن تكون موزعة على الأنواع المختلفة من الطعام.

*****

التدخين وجمال المرأة

حواء العصر تنظر إلى التدخين وكأنه أحد مظاهر الرفاهية المكمل لشخصيتها، وأصبح التدخين مألوفاً لدى كثير من السيدات والفتيات، سواء كان سرا أو علانية!

والمرأة والفتاة لاتنتبه إلى أن التدخين يسلبها - دون أن تدرى - مظاهر جمالها وأنوثتها، ويسحب منها - وبسرعة - شبابها ونضارتها وحيويتها مكبراً وقبل الأوان. . ، كما يلى:

* التدخين يساعد على ظهور التجاعيد مبكراً على وجه المرأة المدخنة، نظراً لأن دخان السيجارة الداخل إلى الرئتين يحد من كمية هواء التنفس فتقل كمية الأوكسجين المتجه إلى الرئتين والذى يحمله الدم لتغذية الجلد، فينتج عن قصور تغذية الجلد بالأوكسجين اللازم ينتج عن ذلك ظهور التجاعيد مبكراً.

* يؤدى التدخين إلى التهاب الغشاء المخاطى المبطن للحلق، فتصاب المرأة بالسعال الدائم المصحوب بالبلغم الأمر الذى ينال من نضارتها وحيويتها وجمال مظهرها، كما يؤدى التدخين إلى حدوث التهابات فى الأحبال الصوتية مما يؤدى إلي تغيير نبرات صوت المرأة فيصبح صوتها خشناً أجش بدلا من أن يكون صوتها رقيقا ناعماً يعكس رقتها وأنوثتها.

* الإفراط فى التدخين يؤثر سلباً على الأسنان واللثة، فتفقد الأسنان لمعانها وبياضها الناصع، وتصاب اللثة بالتهابات مزمنة، وتتأثر الشفتان بالدخان فيدكن لونهما.

* تصاب الأذنان لدى المرأة بالشيخوخة المبكرة بفعل التدخين، فتقل قوة سمعها بحيث تصبح قوة سمع المرأة المدخنة وهى فى الثلاثين تمثل قوة سمع المرأة غير المدخنة وهى فى الخمسين من عمرها.

* التدخين يقلل من كفاءة المادة المناعية الموجودة فى اللعاب، وهذا يتيح الفرصة لأية جرثومة أن تهاجم اللثة واللسان والحلق والبلعوم والحنجرة والجيوب الأنفية، الأمر الذى يؤدى إلى نقص كفاءة هذه الأجهزة بل وانبعاث رائحة كريهة

من فم المرأة.

* تؤثر المواد الموجودة فى السجائر على توازن النظام الهرمونى فى جسم المرأة، مما يبكر من انقطاع الدورة الشهرية (تبكير سن اليأس)، فقد لوحظ أن المرأة المدخنة تصل إلى سن اليأس قبل موعده بعامين .

* مما لاشك فيه وجود علاقة بين التدخين وأمراض سرطان الرئة وسرطان اللثة واضطراب دقات القلب وأمراض الجهاز التنفسى والصدر وارتفاع ضغط الدم وأمراض الشرايين، وقرحة المعدة وسرطان المعدة وسرطان الحنجرة وهذه الأمراض الفتاكة تقلل من نشاط المرأة وتؤثر على صحتها فتبدو وعليها علامات المرض من الشحوب والهزال والضعف مما يذهب بحيويتها ونضارتها وجمالها.

* يؤثر الدخان المتصاعد من السجائر على أغشية العين الخارجية الحساسة مثل الملتحمة ويؤدى إلى حدوث التهابات بها بخاصة إذا كان التدخين يتم فى مكان مغلق غير جيد التهوية.

* يزداد خطر التدخين عند المرأة الحامل فلا تشملها أضراره هى فقط، بل يمتد الضرر إلى الجنين، وقد ثبت وجود علاقة بين التدخين وحدوث تشوهات الأجنة. . ، ولايقتصر الأمر على هذا الحد بل عند الرضاعة تنتقل بعض مكونات احتراق السيجارة كالنيكوتين إلى الرضيع مع اللبن.

*****

التسمم الغذائى

التسمم الغذائى: هو تَنَاوُل طعام سام بطريق الخطأ.

وقد يكون الطعام ساماً فى حد ذاته (كبعض الأعشاب والنباتات السامة)، أو يكون الطعام جيداً إلا أنه قد تَلَوَّث بمادة سامة أو ميكروب أو خلافه.

والتسمم له أسباب عديدة:

١ـ أسباب كيماوية: لاختلاط الطعام ببعض المركبات الكيماوية السامة كالمبيدات أو المواد التى تستعمل فى حفظ الأغذية كالفورمالين وحامض السالسيليك.

٢ ـ أسباب ميكروبية: نتيجة لتلوث الطعام بالميكروبات التى تتكاثر وتفرز مواد سامة فى الطعام تكفى لإحداث التسمم وخاصة الميكروبات التى تنتمى لعائلة السالمونيلا، وهى أكثر أنواع البكتريا شيوعا فى هذا المضمار.

أعراض التسمم:

تكاد أعراض التسمم الغذائى أن تتشابه، وتتمثل فى القىء والإسهال الشديد والمغص المعوى ثم ارتفاع الحرارة...، وتظهر أعراض التسمم بالمواد الكيماوية بسرعة عن غيرها من مسببات التسمم الأخرى.

وقد تَمَّ فصل ميكروبات التسمم من اللحوم والأسماك والسجق واللحوم المحفوظة والمعلبات وغيرها، وفى جميع الأحوال يُعزى السبب إلى إهمال أبسط القواعد الصحية الواجب اتباعها فى طرق التحضير (عند الصناعة) ثم فى طرق الحفظ والتخزين .

إن ميكروبات السالمونيلا تفرز سموماً عند تلوث الغذاء بها تعمل هذه السموم على رفع درجة حرارة الجسم ثم هبوط وإغماء وصدمة عصبية مع قىء وإسهال شديد يتبعهما جفاف ونقص فى أملاح الدم، وقد ينتهى الأمر بالوفاة إذا لم يتم إسعاف المصاب.

وهناك أنواع من ميكروبات التسمم تعيش داخل الأغذية المحفوظة فى معلبات، يُلاحظ فى المعلبات الملوثة بهذه الميكروبات وجود غازات بها (انتفاخ فى العلبة).

وهناك نوع من البكتيريا العنقودية يوجد فى أنوف حوالى ٤٠٪ من الناس ومنهم الطهاة فإذا وصل إلى الطعام المطهو عن طريق الطهاة القذرين بعدم مراعاتهم للنظافة فإنه يتكاثر فى الطعام ويفرز كميات كبيرة من السموم لا تتأثر هذه السموم بالحرارة عند تسخين الطعام فيصاب من يتناوله بالتسمم..، وهذا النوع من التسمم هو من الأنواع المنتشرة بصورة كبيرة.

*****

ويلاحظ بصفة عامة أن السبب الرئيسى للتسمم هو إهمال النظافة وإهمال أبسط قواعد حفظ الأطعمة والأغذية والشروط الصحية الواجب توافرها فيمن يقومون بإعداد الوجبات.

*****

سموم فى بيتك !! كيف تتقيها؟

التسمم الغذائى ظاهرة بدأت فى الانتشار، وهناك تدابير تتخذها ربة المنزل فى تعاملها مع المواد الغذائية من شأنها أن تقى من حدوث التسمم الغذائى:

أولاً: المُعَلَّبات : يجب على ربة المنزل أن لا تحتفظ بالأغذية المحفوظة فى معلبات مفتوحة مدة طويلة حتى وإن كانت داخل الثلاجة، وطالما فُتحت العلبة وجب استهلاكها فى أقرب وأقصر فترة ممكنة.

ويجب أيضاً عدم الاحتفاظ بالمعلبات غير المفتوحة لمدد طويلة جداً حتى وإن كانت داخل الثلاجة، فإن طرق حفظ هذه المعلبات توقف فقط نمو البكتريا أو تؤخره، وفى بعضها لايتم القضاء على البكتيريا تماماً، مما يعطى انطباعاً بأنه بطول فترة التخزين قد تنشط بعض البكتيريا الساكنة وتسبب فساد محتويات المعلبات من الأغذية، فتصبح سموماً ضارة لا غذاء نافعاً.

والأولى: أن يكون المخزون من هذه العلب المحفوظة بقدر الحاجة، مع ضرورة

التخلص من المعلبات التى انتهت فترة صلاحيتها، وبقدر الإمكان تحفظ العلب فى مكان بارد وجاف، فإن العلب المصنوعة من الصفيح تصدأ بسهولة والصدأ ماهو إلا تفاعل كيماوى بطىء ينتهى إلى تآكل العلبة، لذا يجب التخلص من العلب الصدئة والمنتفخة. .، لأن الانتفاخ معناه وجود غازات داخل العلبة، تنتج هذه الغازات عن نشاط البكتيريا الموجودة بداخلها.

ثانيا: ضرورة التأكد من كفاية درجة التبريد أو التجميد داخل الثلاجة، لأن تخزين المود الغذائية فى درجات حرارة عالية لا يضمن حفظه بطريقة سليمة بل يجعله عرضة لنمو ونشاط مسببات الأمراض.

ويراعى عند تجميد الأغذية لفترة أكثر من يومين أن يتم لفها فى أوراق الألمونيوم.

ثالثاً: من الخطأ طبخ الطعام على مراحل، بمعنى تجهيز الطعام نصف نضج ثم تبريده، ثم فى اليوم التالى مثلاً يتم إتمام إنضاجه. لأن هذه الحرارة المتقطعة لاتكفى لقتل الجراثيم الموجودة بالأغذية. .، والصواب أن يتم طهى الطعام وإنضاجه تماماً ثم تبريده ثم يحفظ فى الثلاجة، وعند الاستعمال يتم تسخينه مرة أخرى تسخينا تاماً.

رابعاً: يجب غسل الخضروات جيداً قبل طهيها، ويمكن نقعها قبل الغسل فى ماء مضاف إليه الخل أو الليمون، فليس صحيحاً مايظنه البعض أن الخضروات والفواكه الطازجة خالية تماما من الميكروبات .

خامساً: لا يتم ترك الطعام فى درجة حرارة الغرفة لمدة طويلة، بل يجب بعد أن يبرد الطعام مباشرة يتم وضعه فى الثلاجة، ولو تُرك لفترة طويلة خارج الثلاجة بعد طهيه فإنه يصبح وسطاً صالحاً لنمو جراثيم التسمم الغذائي.

فلا يُترك أى طعام فى حرارة الغرفة بعد طهيه لمدة أكثر من ساعتين.

سادساً: إذا كانت هناك بقايا من وجبات سابقة قد تم حفظها فى الثلاجة فيجب تسخينها تسخيناً تاماً قبل تناولها مرة أخرى مع تقليبها على النار جيداً أثناء التسخين.

سابعاً: احذر من تقطيع اللحوم والكبدة والأسماك على منضدة ثم على نفس

المنضدة ودون غسيل يتم تقطيع أغذية أخرى، فالسوائل المتخلفة عن اللحوم وسط سهل وخصب لنمو بكتيريا عديدة تسبب التسمم الغذائى.

والواجب غسل أسطح التقطيع والسكين واليدين وأوانى التقطيع جيداً بالماء الدافىء والصابون.

ثامناً: عند إعداد البيض يجب إعداده إعداداً جيداً، وذلك بأن يُقلى فى الزيت قلياً تاماً أو يُسلق سلقاً تاماً، ولا تتناول البيض النيىء أو النصف ناضج أو المُسَخَّن ولا تخلطه بأية أطعمة أخرى مالم يكن ناضجًا تماماً، لأن ميكروبات السالمونيلا المسببة للتسمم لا توجد فى اللحوم والدواجن فقط بل وفى البيض أيضا.

تاسعاً: الأوانى والزجاجات التى بها مواد كيماوية (مبيدات ـ منظفات .. إلخ) يجب أن تحفظ بعيداً عن المطبخ وعن متناول الأطفال .

*****

المضادات الحيوية.. حذار!

المضادات الحيوية هى مواد كيماوية تنتجها كائنات حية دقيقة (بكتيريا ـ فطريات ـ أنواع مختلفة من العفن) تتميز بمقدرتها على وقف نمو أو وقف تكاثر كائنات حية أخرى أو الفتك بها.

أعراض جانبية للمضادات الحيوية:

اعتاد البعض تناول المضادات الحيوية دون استشارة الطبيب، لكن هناك مضاعفات خطيرة تحدث من سوء استعمال هذه العقاقير، ومنها:

١ـ **البنسلين:** تظهر مضاعفات هذا العقار إذا أسيء استعماله كحساسية شديدة تظهر فى شكل طفح على الجلد وتورم كل أجزاء الجسم والوجه. وقد يشعر المريض بأكلان وضيق فى التنفس.

ويؤثر البنسلين ومشتقاته على النسيج الكلوى على شكل التهاب خلايا الكلى أو هبوط حاد فى وظائفها مع توقف إفراز البول، وتسبب الجراحات الكبيرة من البنسلين ومشتقاته فى بعض الأحيان نقصاً فى مستوى البوتاسيوم بالدم نتيجة زيادة إفرازه عن طريق الكلى. . ، وفى بعض الأحيان يزيد البنسلين لدى بعض الأفراد سيولة الدم.

٢ـ **مركبات السلفا:** إساءة استعمال مركبات السلفا قد يؤدى إلى الإصابة بالحمى والنزيف البولى، والإرتكاريا واحتباس البول، والأنيميا الخبيثة التى يصعب علاجها.

٣ـ **الميسينات: التتراسيكلين والتراميسين.. وغيرها،** وتسبب حساسية بالجلد والتهابات عند تعرضه لضوء الشمس ويصطبغ باللون الأحمر مع تورمات، وقد تظهر فقاقيع سطحية، ويمكن أن تؤدى الجرعات الكبيرة إلى اضطرابات معدية ومعوية. . ، وتؤثر مركبات التتراسيكلين على الكلى الضعيفة والمريضة فتتأثر

وظائفها وقد يؤدى ذلك إلى ارتفاع نسبة البولينا فى الدم.

٤ ـ الاستربتوميسين: يؤثر على أجهزة التوازن فى الجسم كما أن له تأثيرا سيئاً على حاسة السمع وقد يكون له تأثير على الكلى.

ومن أجل حالة صحية طيبة يرجى اتباع الآتى عند تعاملك مع المضادات الحيوية:

١ ـ لاتتناول أى مضاد حيوى إلا بإشراف الطبيب:

المضادات الحيوية لا تؤدى فعلها المطلوب إلا إذا تناولها الإنسان بجرعات معينة وبإرشادات خاصة، فهناك مضادات لا تؤدى عملها فى وجود أطعمة معينة كالتتراسيكلين الذى يعوق مفعول تناوله مع أغذية يحتوى على الكالسيوم (البيض ـ منتجات الألبان).

وهناك مضادات تؤخذ مع الطعام، وأخرى لا تؤخذ إلا والمعدة خالية من الطعام (قبل الأكل) وهذه أشياء يعرفها الطبيب ويكتبها فى تذكرة وصف الدواء فيجب الالتزام بها.

٢ ـ راقب الحساسية:

بعض المضادات الحيوية تؤدى إلى ظهور حساسية لمن يتعاطاها، فى هذه الحالة يجب ـ وفوراً ـ مراجعة الطبيب.

٣ ـ لا تطلب من الطبيب نوعاً بذاته من المضادات الحيوية:

لا يُستحسن الإلحاح على الطبيب ليكتب لك نوعاً بذاته سبق لك أن استعملته وثبت لك نجاحه، بل دع له الحرية الكاملة فى تشخيص ماتشكو منه وتحديد الدواء المناسب له.

٤ ـ تناول الوصفة الطبية كاملة.

للمضادات الحيوية جرعات يجب أن تؤخذ كاملة، لكن يلاحظ فى صيدليات المنازل كميات كبيرة من بقايا أنواع عديدة من المضادات الحيوية، والحاصل أن المريض ما أن يشعر بتحسن فإنه يوقف تناول الدواء من تلقاء نفسه.

إن توقفك عن تناول الدواء كاملاً يعطى الفرصة لماتبقى من مسببات الأمراض - البكتيريا مثلا - على العودة مرة أخرى ولكنها ستكون أشد فتكاً ولا يجدى معها نفس الدواء لأنها تقاوم الدواء.

٥- يجب أن تتخلص من كافة بقايا المضادات والأدوية الموجودة فى صيدلية المنزل من فترة طويلة، وتتخلص من الأدوية منتهية الصلاحية، وقبل أن تتعاطى أياً من الأدوية المتبقية يجب استشارة الطبيب.

٦- إذا نزلت بك أعراض مرض ما وعالجك الطبيب بنوع ما من العلاج فلا تكرر نفس العلاج إذا عادت نفس الأعراض أو ما يشبهها، فقد تكون حالة مرضية أخرى مشابهة تحتاج لعلاج آخر غير علاج الحالة الأولى.

*****

مستحضرات التجميل خطر على جمالك

ما أن تصل البنت إلى سن المراهقة حتى تتجه إلى استعمال المساحيق والكريمات والمستحضرات الكيماوية رغبة منها فى تجميل بشرتها. . ، والواقع أن البشرة فى هذه السن لا تحتاج إلى المساحيق والكريمات لأن الله خلق للفتاة ما يُجَمِّلها الجمال الطبيعى، فهرمونات الأنوثة تكثر فى هذه السن فتساعد على نضج البشرة وجمالها، والكريمات والمساحيق قد تضر بشرة الفتاة وهى في مقتبل ربيع العمر وتسبب لها أعراض الحساسية وقد تسبب لها ظهور حب الشباب. . . ، ويلاحظ وجود حساسية لدى بعض الفتيات من استعمال مستحضرات التجميل فأحياناً ماتلتهب الجفون والعيون بفعل استخدام أقلام الحواجب ومخططات العين.

* الكريمات هى عبارة عن مواد دهنية تستعمل من أجل ترطيب البشرة، وبصفة خاصة البشرة الجافة. . ، وتضاف لهذه الكريمات بعض الروائح لإكسابها رائحة جذابة، وقد لا تتناسب هذه الإضافات مع جلد بعض الفتيات فتسبب حساسية بالجلد والتهاب سطحى ينتهى بتقشير الجلد، وتنتهى هذه الالتهابات بتجعد البشرة.

* العطور أيضاً تحتوى على زيوت طيارة لإكسابها الرائحة المميزة، وهذه الزيوت الطيارة تنشط كيماوياً عند تعرضها لأشعة الشمس المباشرة، لذلك يلاحظ فى بعض الفتيات التهاب فى الجلد وظهور بقع بنية داكنة أو سوداء فى الجلد فى الأماكن المعرضة لضوء الشمس نتيجة لاستعمال بعض أنواع العطور.

* والروج (أحمر الشفاة) يحتوى على صبغة حمراء بها مواد كيماوية أهمها مادة الأيوسين، وهى من مسببات زيادة الحساسية فى الشفتين لدى بعض النساء. . ، يبدأ ذلك بالتهاب بسيط فى الشفاه ثم تزداد الحالة بعد ذلك.

* طلاء الأظافر به بعض الكيماويات التى قد تسبب حساسية والتهابات فى الجلد إذا لامست الأظافر الجفون أو الرقبة والوجه والأعضاء التناسلية. . ، يكفى أن تظهر الحساسية والالتهابات بملامسة الأظافر وعليها الطلاء لهذه المناطق.

* مساحيق البشرة: تعمل على تهيج البشرة أحيانا لدى بعض الفتيات . . ، فالمساحيق تعمل على تجمع الإفرازات الدهنية الناتجة عن الخلاية الدهنية بجلد بشرة الوجه وتجعلها أشد التصاقاً بالبشرة مما يؤدى إلى تهيجها وحدوث التهابات دهنية أو دمامل وحبوب بالجلد.

* الحنة (الحناء) تحتوى على حمض التينيك وهو مادة قابضة للجلد فتعمل على تجفيف الجلد، وتستخدمها بعض السيدات في صبغ الشعر، وهى مفيدة للشعر الدهنى إذ تعمل على أن يكون أكثر جفافاً، أما بالنسبة للشعر الجاف فإن زيادة الجفاف قد تؤدى إلى تكسير الشعرة.

* بعض صبغات الشعر تسبب حساسية شديدة، وأعراض هذه الحساسية من الصبغة هى حكة شديدة بالرأس ثم تورم فى جلد الرأس والأذنين والوجه ثم تظهر بعدها فقاعات مائية تنفجر وتعطى رشحا.

وأحيانا ما تلجأ السيدة عند تغيير صبغة الشعر إلى استعمال مواد كيماوية لإزالة الصبغة السابقة وهذه المواد قد تدمر الشعر نفسه وتؤدى إلى فقد كمية كبيرة منه فى معظم الحالات.

* قلم الحواجب يحتوى على الماسكرا أو مواد قطرانية سوداء قد تسبب هذه المواد احمراراً وانتفاخا فى الجفون.

* مزيلات العرق بعضها تسبب أكزيما تحت الإبطين.

*****

نصائح مهمة لسلامة الظَّهر والعُنق

تسبب بعض عادات الإنسان السيئة فى حياته اليومية آلاماً شديدة بمنطقة الظَّهْر، ومن العجيب أن علاج هذا الأمر ليس بالشىء العسير الصعب بل هو أمر بسيط جداً يتمثل فى مراعاة بعض النصائح في الحياة اليومية لتجنب حدوث هذه الآلام.

إن الأشخاص الذين تستلزم أعمالهم اليومية رفع موَاد ثقلية تقع على ظهورهم أعباء كبيرة ويسبب ذلك آلاماً بالظهر إذا حاول الشخص رفع أثقال كبيرة لم يسبق له رفعها.

كما أن الجلوس لفترات طويلة أثناء العمل - بالذات فى الأعمال المكتبية الروتينية - ينهك الظهر، لأنه يُحدث ضغطاً على الفقرات القطنية بأسفل الظهر...، وعلاج ذلك بالمشى من وقت لآخر أثناء العمل..، والانحناء المتكرر ورفع أشياء صغيرة مرة بعد أخرى طوال نهار العمل من فترة لأخرى، فهذه الأشياء البسيطة تساعد على الاحتفاظ بلياقة الظهر وعدم تعرضه للآلام المفاجئة ويعتقد الكثير من الإخصائيين أن زيادة الوزن (السِّمْنَة - البدانة المفرطة) تضع على الظهر حملاً إضافياً، لأن بروز الكرش إلى الأمام يجذب العمود الفقرى إلى الأمام ويخرجه عن وضعه الطبيعى مما يسبب آلاماً بفقرات الظهر...، كما أن البدانة الزائدة تمنع صاحبها من ممارسة التمرينات الرياضية على الوجه الأكمل والمطلوب.

ويراعى عند القيام بالتمرينات الرياضية عمل موازنة ومساواة بين التمرينات المقوية لعضلات البطن وبين التمرينات اللازمة لتقوية العضلات الظهرية.

وإليك عدة نصائح بسيطة تكفل لك الحفاظ على ظهر سليم وبلا آلام.

الأولى: عليك فى حالة اضطرارك للجلوس لفترات طويلة أثناء العمل القيام ولو مرة على الأقل كل ساعة والمشى لبضع دقائق فى محل العمل، والتمطى قليلاً وثنى الظهر كله إلى الخلف برفق، وذلك لإرخاء العضلات والمفاصل المشددة الناتجة عن الجلوس لفترة طويلة، وهذا أمر لابد منه لمن تتطلب أعمالهم الجلوس لفترات طويلة كمن يعملون على الحاسب الآلى والآلات الكاتبة والأعمال المكتبية ونحوهم.

الثانية: يراعى أثناء الجلوس أن يكون الظهر مستقيماً، مع جعل الركبتين عند الجلوس أعلى قليلاً من الفخذين، وذلك للمحافظة على حسن انتظام العمود الفقرى، ويجب اختيار المقاعد المصممة تصميماً صحيحاً بحيث يمكن الجلوس عليه والظهر مستقيم.

الثالثة: إذا كان عملك يستلزم الوقوف لمدة طويلة، فإن إطالة مدة الوقوف تسبب ضغطاً على مفاصل الظهر. فإذا كنت مضطراً للوقوف لمدة طويلة يمكنك بين آن وآخر الانحناء إلى الأمام ثم الوقوف وثنى الركبتين كتمرين بسيط للتخلص من الإرهاق الناتج عن الوقوف لفترة طويلة.

الرابعة: عند وجود آلام بالظهر فإن أفضل أوضاع النوم هو الاستلقاء على الظهر مع وضع مخدة صغيرة تحت الركبتين، فهذا الوضع يزيل تماماً الحمل الملقى على صُلبك ويعيد الانحناءة الطبيعية للظهر.

والوضع البديل لذلك هو النوم على الجنب مع وضع وسادة بين الركبتين.

ولاُينصح بالنوم على البطن لأن ذلك يسبب شداً للظهر.

الخامسة: لا التفات إلى ما يتردد حول فوائد النوم على فراش صلب، فهذا فى الواقع يصلح لبعض الناس دون غيرهم، لذلك فإن الفراش المناسب الملائم هو أى فراش يضمن للنائم نوما مريحا يجعله يستيقظ فى الصباح نشيطاً مرتاحاً.

السادسة: عند قيامك من النوم يجب أن تقوم برفق، وأفضل طريقة للنزول من على السرير هى أن تنام على جانبك ثم تنزل القدمين إلى الأرض.

وهذه الطريقة تحمى الإنسان من الالتواء عند قيامه من الرقود ، كما تُمكِّنه من الجلوس منتصبا.

السابعة : يرافق حالات آلام الظهر التهابات يمكن وضع كمادات باردة لمدة ٤٨ ساعة الأولى ثم يعقبها كمادات ساخنة للمساعدة على الشفاء ولزيادة سرعة الدورة الدموية وتخفيف التشنجات العضلية، والأهم من ذلك ضرورة مراجعة الطبيب.

الثامنة: إذا شعرت بالألم فى الظهر بسبب الجلوس لمدة طويلة يمكنك التمدد على الأرض على الظهر، واثن ركبتيك، ثم ضعى وسادة رقيقة تحت رأسك، ثم

ارفعي ساقيك قليلاً للأعلى وضعيهما على كرسى واسنديهما لمدة عشر دقائق.

إن هذا التمرين البسيط يؤدى إلى إزالة ألم الظهر فى كثير من الأحيان .

التاسعة: تجنبى الجلوس فى أوضاع غير مريحة، فالغالب أن البنت تشكو من آلام بأسفل الظهر والرقبة إذا كانت معتادة أن تذاكر في الفراش، مما ينتج عن طول فترة المذاكرة أن تشعر بهذه الآلام. . ، ولكى تتجنب ذلك يجب أن تحافظ على لياقتها البدنية وذلك بعمل تمرينات رياضية صباحاً لمدة خمس دقائق على الأقل، وكذلك المشى بقدر الإمكان وتجنب المذاكرة في الفراش، وينصح بالنوم على سرير بِمُلَّة خشب وعلى وسادة واحدة ومخدة واحدة، وتجنبى النوم على الوجه أثناء المذاكرة، واعطى نفسك فترة راحة لمدة خمس دقائق كل ساعة لتغيير وضع الجلوس وتنشيط الدورة الدموية وتصحيح وضع عضلات الرقبة والظهر .

العاشرة: تختلف الوسادة اللازمة لإسناد الظهر والمحافظة على انحنائه الطبيعى باختلاف المكان، فمثلاً ظهر مقعد السيارة يختلف عن مقعد المكتب. . وهكذا، وعلى كل حال فإن الكرسى الصحى يجب أن يكون قصير المقعد حتى لا يسمح للجالس عليه بالانزلاق إلى أسفل فيكون الظهر غير ملامس للمسند الخاص به، وعندئذ يفقد انحناءه الطبيعى، فإن الظهر بأكمله يجب أن يلامس مسند الكرسى، ويفضل أن يكون بهذا المسند بعض التقوس إلى الأمام حتى يواجه تَحَدُّب المنطقة القطنية إلى الأمام.

الحادية عشرة: أثناء الجلوس على المكتب يجب أن لا يكون الجسم مائلاً إلى الأمام باستمرار لأن ذلك يؤدى إلى الإصابة بآلام فى الفقرات العنقية، ويسمح بحدوث تغييرات فى الغضاريف القَطَنِيَّة (عند أسفل الظهر)، وكذلك يجب أن يكون العنق فى الوضع الطبيعى وهو القوس المحدب إلى الأمام مع تحريك الرقبة من فترة لأخرى لراحة العضلات.

الثانية عشرة: يراعى عدم التعرض لتيارات الهواء أو الخروج إلى الهواء الطلق بعد حمام دافىء، أو خلع الملابس فور الرجوع إلى المنزل، وخاصة عند الإصابة بنزلات البرد، تجنباً للتعرض للآلام الروماتيزمية فى العنق.

أسباب أخرى لآلام الظهر لدى البنات:

تشعر بعض الفتيات المصابات بعسر الطمث بآلام فى الظهر، وسبب ذلك يرجع للتكوين العصبى للرحم، فالتقلصات الرحمية تنتقل بإحساس زائد إلى شبكة من الأعصاب ملاصقة للعمود الفقرى، ومع حدوث آلام الدورة الشهرية تشعر البنت بآلام الظهر.

وبعد الزواج: وبعد الزواج هناك حالات أخرى تشعر الفتاة فيها بآلام فى الظهر قد ترجع إلى أسباب مرضية مثل: حالات الميل الخلفى للرحم، أو أورام الرحم، أو الشد الزائد على أربطة الرحم الذى ينتج عن تكرار الحمل والولادة، أو حدوث احتقان مزمن بالحوض، وكذلك الالتهابات الرحمية بعنق الرحم تؤدى إلى شعور بآلام أسفل الظهر، وكذا قرحة عنق الرحم وأورام المبيضين، وقرحة المعدة والإثنا عشر، والتهابات الزائدة الدورية، وعسر الهضم، وحصى المرارة، وأمراض القولون والمثانة البولية والحويصلات المنوية والكلى والروماتيزم، وبعلاج المسبب تختفى الآلام.

والحمل: ويسبب الحمل آلاماً أسفل الظهر عند الحوامل، وهذا يرجع إلى ارتخاء الألياف الموصلة بين مفاصل عظام الحوض وفقرات العمود الفقرى بفعل هرمونات تفرزها المشيمة. . ، وكذلك نتيجة لنقص الكالسيوم فى غذاء الأم مع احتياج الجنين له بكميات كبيرة فإن تحلل عظام الجسم لدى الأم وخاصة عظام الحوض والعمود الفقرى وهذا يؤدى إلى لين فى هذه العظام، ينتج عن ذلك إحساس بآلام أسفل الظهر.

وهنا يجب تعويض الأم عن هذا النقص الحادث فى الكالسيوم بتناول الأغذية الغنية بالكالسيوم كاللبن وغيره، وإذا لم تتناول السيدة هذه الأغذية فيجب إعطائها أقراص أو شراب أو حقن تحتوى على أملاح الكالسيوم ولكن لابد أن يكون هذا تحت إشراف الطبيب.

*****

حماية الأسنان

يعتبر تسوس الأسنان من أكثر الآفات انتشارا فى عالمنا المعاصر. ويمكن الوقاية من أمراض الأسنان والحفاظ على أسنان سليمة وصحية لمدة أطول خلال فترة الحياة إذا اتبعنا سبل الوقاية المختلفة وهى طرق بسيطة وميسرة إن شاء الله.

إن تسوس الأسنان هو الآفة المزمنة الأولى على مستوى العالم، كما أن الأمراض التى تصيب اللثة هى أيضا السبب الرئيسى لسقوط الأسنان بعد سن ٣٥ من عمر الإنسان فما بعده.

ماهو التسوس؟

التسوس هو عبارة عن عملية تفكك وتحلل لأنسجة الأسنان.

وتبدأ عملية التسوس بسبب توافر ثلاثة عوامل رئيسية فى الفم وهى:

١ ـ نوع معين من الطعام.

٢ ـ نوع معين من الجراثيم والبكتيريا.

٣ ـ السن لمناسب لبداية التسوس.

تبدأ عملية التسوس بسبب الطعام خاصة الكربوهيدرات التى تتخمر بقاياها فى الفم وتعطى أحماضاً تمتزج مع الطبقة الرقيقة الشفافة التى تتكون على سطح الأسنان والمليئة بالجراثيم، وهى عادة تتكون فى فم أى شخص وكل فرد وتعرف باسم «طبقة البلاك»، إذ تستمد الجراثيم غذاءها من السكريات والنشويات وينتج عن ذلك أحماض تبدأ فى مهاجمة الأسنان.

وأكبر قدر من تخريب وتدمير الأسنان يتم خلال ٢٠ دقيقة بعد تناول الطعام.

يقوم الحامض الناتج عن تخمير بقايا الطعام بمهاجمة الطبقة الخارجية القوية جداً (طبقة المينا) التى تحمى الأسنان، ويحدث النخر فى هذه الطبقة فتفقد الأسنان أهم طبقات الحماية ويبدأ التسوس والتآكل، وأيضاً بعض الأغذية الحامضة كالزبادى واللبن الحامض، والمياه الغازية التى تحتوى على حمض الكربونيك.

عوامل مساعدة على التسوس :

إن الحياة الحديثة والمتمثلة فى وسيلة تناول الطعام ونوع الطعام نفسه تدفع إلى وجود هذا التسوس، فنحن نكثر - مثلاً - من تناول النشويات والسكريات فى طعامنا.

والمواد السكرية هى أسرع المواد الغذائية تخمراً وبالتالى فهى أكثر المواد إحداثا للتسوس خاصة إذا اقترنت بعدم العناية بغسل الفم والأسنان جيداً وعقب تناولها مباشرة، مع وجود البكتيريا والكائنات الدقيقة يحدث التخمر ثم التآكل والتسوس، والذى يبدأ ببطء شديد ولا يشعر به المريض ثم يزداد تدريجيا إلى أن يشعر المريض بآلام حادة فى أسنانه.

تأثير عدم مضغ الطعام على تسوس الأسنان:

بلع وتناول الطعام بدون مضغ كافى (زلط الطعام) يؤدى إلى تراكم فضلات الطعام فوق الأسنان وفيما بينها، وتحتها، مما يؤدى إلى تخمر هذه الفضلات ويسبب ذلك تآكُل الأسنان كما سبق بيانه.

لذلك فإن مضغ الطعام جيداً هام جداً من أجل سهولة تنظيف الأسنان، ليس هذا فقط بل ولأن مضغ الطعام جيداً يعمل على تقوية اللثة بالتدريب المستمر.

ونشير هنا إلى أن بعض الأطعمة والأغذية تساهم فى هذا التدريب والتنظيف، فالتفاح والخيار والجزر من أهم الأغذية التى تساعد عند مضغها فى تنظيف الأسنان.

وبالعكس فإن بعض الأغذية تسرع من حدوث التسوس كالليمون الذى اعتاد الكثيرون مصه، والسكريات والحلوى - كما أسلفنا بيانه - وبالنسبة لبعض الأدوية وبخاصة الفيتامينات وأهمها فيتامين(C)، فإنه يؤدى إلى حدوث التسوس وتآكل الأسنان، لأنه يحتوى على مواد حمضية مثل كل الفيتامينات .

عصائر الفاكهة والتسوس:

الفاكهة الطازجة وعصائرها والفيتامينات التى تحتويها هى صحية وضرورية للجسم، لكن نلفت الأنظار إلى أن لحوامض الفاكهة أثر ملموس فى الإسراع من

تسوس الأسنان خاصة عند عدم العناية بالأسنان عقب تناول الفاكهة وعصائرها.

وفى أثناء الصيف يكثر تناول العصائر طوال اليوم نهاراً وليلا، وحوامض الفاكهة مثل أى حامض يعمل على تحرير مواد ضرورية من الأسنان كالكالسيوم والفلورايد وهى المواد التى تعطى الصلابة والمقاومة لطبقة المينا.

ومن ناحية أخرى فإن لعاب الإنسان قلوى التأثير أى أنه يعادل تأثير الحامض على الأسنان، لكن ذلك يحتاج إلى فترة من الوقت لتعويض هذه الخسارة إذ يحتاج من ساعة إلى ساعتين لتعويض ذلك..، ونتيجة لكثرة تعاطى العصائر صيفاً أو المشروبات السكرية الساخنة شتاءً فإننا لانعطى الفرصة لمعادلة تأثير الحامض، بواسطة اللعاب القلوى، فالحال هو إدخال حوامض جديدة مرة بعد مرة، فلا يجدى إعادة المعدن المفقودة إلى طبقة المينا، بل يستمر التدمير والتخريب فيها.

لذلك يجب منح الأسنان متسع من الوقت إلى بضعة ساعات من أجل التجدد، مع ضرورة التنظيف الجيد للأسنان عقب تناول هذه الأغذية مباشرة.

ونحن لاندعو أصلاً إلى عدم تناول العصائر أو الأغذية المساعدة على تآكل الأسنان نظراً لأهمية هذه الأغذية وفائدتها للجسم وحيوته ونشاطه بل ندعو إلى مراعاة أسباب وطرق الوقاية فهى خير من العلاج وأيسر منه.

كيف يمكن تفادى تسوس الأسنان؟

بمعنى آخر: كيفية الوقاية من التسوس!

١ـ اختيار الطعام المفيد: يجب أن تختار الطعام المفيد والمناسب كالألبان ومنتجاتها والفواكه والخضروات الطازجة للمحافظة على سلامة اللثة وسلامة عظام الفك.

٢ ـ تجنب الأكل بين الوجبات الثلاث الرئيسية قدر المستطاع.

٣ـ العناية جيداً بغسل الأسنان بعد تناول السكريات والنشويات والعصائر المختلفة.

٤ـ التقليل من تناول السكريات، وغسل الأسنان والفم عقب تناولها، والحرص على عدم وجودها بالفم لفترات طويلة جداً.

٥ـ مضغ الطعام جيداً.

٦ـ عند تناول المواد الحامضة كالليمون والزبادى ونحوها يجب تنظيف الأسنان والفم بعدها مباشرة تنظيفا جيداً.

٧ـ تعويد الأطفال منذ الصغر على غسل وتنظيف الأسنان قبل النوم وبعده، وأن نغرس فى نفوسهم حب هذه العادة حتى يشبوا عليها في المستقبل، ويتم ذلك باستخدام الفرشاة والمعجون وبطريقة صحيحة.

واستخدام الفرشاة والمعجون بطريقة صحيحة يزيل الطبقة الشفافة اللاصقة على سطح الأسنان والتى تحتوى على بقايا الأكل والجراثيم الضارة المسببة للتسوس. . ، يجب استعمال الفرشاة على كل أسطح الأسنان الخارجية والداخلية، على أن تكون الفرشاة ناعمة ذات شعرات نيلونية مدورة مصقولة للتقليل من أضرارها على اللثة، ويجب أن يكون شكل وحجم الفرشاة مناسباً بحيث يمكن الوصول بها إلى كل الأسنان وعلى كل الجوانب.

(وسنذكر بعد قليل الكيفية الصحيحة لاستخدام الفرشاة فى تنظيف الأسنان والمواصفات الواجب توافرها فى الفرشاة نفسها).

٨ ـ الامتناع ما أمكن عن الأكل خارج المنزل، وذلك حتى يتيسر غسل الأسنان وتنظيفها بعد تناول الطعام مباشرة. . ، فالموظفون ـ مثلاً ـ الذين يتناولون الطعام فى أماكن عملهم ورواد الأماكن العامة لا ينظفون أسنانهم بعد هذه الوجبات مباشرة مما يساعد على إصابتهم بالتسويس(يمكن تلافى ذلك بحمل عود من المسواك فى الجيب قبل الخروج).

٩ ـ هناك أطعمة ومواد جافة تساعد على تنظيف الأسنان مثل قصب السكر والجزر والبرتقال والتفاح مع ضرورة العناية الجيدة بغسل الفم والأسنان بعد تناولها.

١٠ـ توجد خيوط حريرية تستخدم لتنظيف الفجوات التى بين الأسنان والتى يصعب تنظيفها بالفرشاة وحدها وتوجد أعواد نباتية لهذا الغرض أيضا.

١١ـ عدم ترك مسافات بين الأسنان بعد خلع أحداها وترك مكانها خال بدون تركيب بدلاً منها، لأن ذلك يؤدى إلى تراكم فضلات الطعام فى هذا المكان، مما يعرض الأسنان للتآكل واللثة للأذى.

١٢ـ عدم الإسراف فى شرب المياه الغازية والعصائر والسكريات والحوامض.

١٣ـ استخدام المعجون الذى يحتوى على مادة الفلورايد فقد وجد أن الفلورايد يتحد مع الطبقة الخارجية للأسنان ويجعلها أكثر مقاومة للنخر والتسوس، وقد أكدت الدراسات العلمية وجود صلة بين الفلورايد وقلة الإصابة بالتسوس، فقد اكتشف العلماء أن الأطفال عندما يستهلكون مادة الفلورايد فإن أسنانهم تكون أكثر مقاومة للتسوس. . ،لذلك بدأت الحكومات فى إضافة هذه المادة بنسب خاصة إلى مياه الشرب، وهذه النسب المحسوبة لا تؤثر على الصحة العامة، فى حين تفيد فى الوقاية من أمراض تسوس الأسنان.

وتنصح الدراسات العلمية الأشخاص الذين يستخدمون ماء الشرب المحتوى على الفلورايد أن يستخدموا بانتظام معجون أسنان يحتوى على هذه المادة أيضا.

أما الأشخاص الذين يعيشون فى مناطق لا يتم إضافة هذه المادة إلى مياه الشرب بها (كمن يعيشون فى البوادى والمناطق البعيدة عن العمران) فإن استخدامهم للمعجون المحتوى على الفلورايد لا يكفى وحده للوقاية بل يحتاجون إلى سوائل مضمضة أو حبوب تحتوى على الفلورايد.

١٤ـ الكشف الدورى على الأسنان ومراجعة الطبيب للتعرف على التسوس والأمراض الأخرى وعلاجها قبل استفحالها، وفى الغالب فإن أسنان المريض قد يكون أصابها التسوس أو أية أمراض أخرى وهو لا يشعر أصلاً بذلك، هنا تكمن فائدة وأهمية مراجعة الطبيب.

١٥ـ يجب أن تعتنى الأم بأسنان ولدها حتى فى أثناء الحمل بتناول المواد الغنية بالكالسيوم والعناصر المعدنية المفيدة والمهمة لتقوية العظام.

وهذا يفيد فى مواجهة مشاكل الأسنان فيما بعد، ويستطيع الطبيب هنا وصف الدواء والحبوب المناسبة لعلاج النقص فى العناصر الغذائية اللازمة للحامل.

وفى حالة الأطفال الرضع فإنه من المفيد جداً أن تقوم الأم بمسح لثة الرضيع بقطعة من الشاش ـ حتى قبل أن تبدأ الأسنان فى الظهور فى الفم ـ فهذا يساعد على إزالة بقايا الأكل والجراثيم للحيلولة دون إصابة الأسنان التى لم تخرج بعد.

وأما الأطفال الصغار فيجب عدم إعطائهم العصائر والسكريات قبل النوم

مباشرة، لأن فترة النوم الطويلة تعطى فرصة كبيرة لجراثيم التخمر فيحدث التسوس بسرعة فى أسنان الطفل، لذا يجب العناية جيداً بالاعتدال فى إعطاء الأطفال هذه الأغذية مع العناية فى غسل الفم والأسنان جيداً، وتعويد الأطفال على شرب الماء بعد تناول طعامهم.

كما يجب على الوالدين القيام بالفحص الدورى لأسنان الأطفال منذ سن مبكرة بمراجعة الطبيب المختص.

عادات سيئة تسبب تسوس الأسنان.

هناك عادات سيئة تسبب تسوس الأسنان، ومنها:

١ـ عادة مَصِّ الليمون والحوامض.

٢ـ شرب العصائر بالمصاصات وهذا يطيل من فترة وجود العصير حول الأسنان.

٣ـ بعض طلاب الكليات العملية الذين يدرسون الكيمياء وطلاب المختبرات يلاحظ أنهم فى الغالب تتآكل المينا فى الأسنان القاطعة، والسبب نفخ الأحماض فى أغلب الأحيان بالفم أثناء إجراء التجارب الكيميائية.

٤ـ بعض الفتيات اللاتى يعانين من إدمان تناول الطعام والتهامه ثم التقيوء مرة أخرى لالتهام كميات أخرى من الطعام(Bulimia) ، فإنه يلاحظ أن أسنانهن يصيبها التسوس وبسرعة أكثر من غيرهن، والسبب أنه عند التقيوء يخرج الحامض المعدى (حمض الهيدوكلوريك) مع الطعام بتركيز عالى فيصيب الأسنان بالتلف.. ولنفس السبب يرجع إصابة بعض الحوامل بضعف فى أسنانهن فى شهور الحمل الأولى نتيجة لأعراض القيء المصاحبة للحمل.

*****

هل هناك آثار مترتبة على الإصابة بالتسوس؟

هناك إصابات كثيرة تترتب على إصابة أسنان الإنسان بالتسوس، منها الآلام والإصابات الحادة فى الأوعية الدموية والأعصاب والغدد الليمفاوية، فقد يصل التسوس إلى عصب الأسنان، وهنا لابد من معالجة العصب قبل معالجة الأسنان نفسها.

كما تحدث أيضاً خراريج فى عظم الفكين قد تتحول إلى بؤر متعفنة تتسرب منها الميكروبات إلى الدورة الدموية فيصلب الإنسان بسببها بآلام روماتيزمية أو التهابات أو آلام فى الكليتين وفى العينين.

وتزداد هذه المضاعفات لدى مرضى السكر وغيرهم من المرضى المصابين بأمراض تضعف المقاومة.

أمراض اللثة :

مرض اللثة هو السبب الأول لسقوط الأسنان وليس السبب هو تسوس الأسنان، وفى البداية تتكون مادة شفافة غير مرئية من بقايا الأكل والجراثيم وسمومها حول اللثة وعلى الأسنان.. على أثر ذلك تتهيج اللثة وتصبح محمرة اللون وتنتفخ وتنزف الدم بمجرد لمسها، وتعرف هذه بالتهابات اللثة المبكرة.

وهناك علامات تحذيرية تعقب ذلك تدل على شدة الإصابة وهى:

١ـ خروج الدم من اللثة أثناء تنظيف الفم بالفرشاة أو بمجرد لمس اللثة.

٢ـ انتفاخ وتورم اللثة .

٣ـ انحراف الأسنان عن وضعها أو تتحرك فى مكانها عند ملامستها.

٤ـ إنكماش اللثة وتراجعها عن مكانها الأصلى.

٥ـ إنبعاث روائح كريهة من الفم.

بعدها تترسب المواد الجيرية تحت خط اللثة ثم يتكون جيب دموى بين اللثة والسن يمكن أن يمتلىء ببقايا الأكل والجراثيم وقد تنتقل العدوى بسهولة إلى جذر السن وعظم الفك وفى هذه الحالة تنبعث روائح كريهة من الفم.

نصائح مهمة بعد خلع الأسنان :

هناك بعض النصائح الواجب مراعاتها بعد خلع الأسنان حتى لاتحدث مشاكل خطيرة، ومنها:

١ـ إذا قمت بخلع أحد الأضراس أو الأسنان لدى الطبيب تحت بنج الموضعى يراعى عدم قيادة السيارة بنفسك فى ذهابك إلى المنزل، حيث أن المادة المخدرة تظل فى الدم لبضع ساعات.

٢- لاتتناول الطعام إلا بعد زوال أثر المخدر تماماً من الفم، ويجب مضغ الطعام باحتراس، وتجنب الأطعمة الصلبة والخضروات الطازجة(النيئة) حيث تحتاج إلى مجهود كبير فى مضعها.

٣- من المهم جداً أن تكون جلطة دموية فى مكان خلع السن أو الضرس (فى مكان الجزح) لذا احترس من شطف الفم وإزالة الجلطة المتكونة، أن تستغنى عن المعجون الحاد عند تنظيف الأسنان ليوم أو يومين وتكتفى فقط بتنظيفها بالفرشاة مع عدم تمرير الفرشاة فوق منطقة الجرح.

٤- لا تمارس الرياضة العنيفة أو حمل الأشياء الثقيلة حتى لا يحدث نزيف جديد.

٥- لاتتعرض لأشعة الشمس الشديدة أو حمامات البخار.

٦- توقف عن التدخين والشاى والقهوة والكحوليات حيث أنها تؤثر على الأوعية الدموية وقد تسبب النزيف.

٧- هناك بعض الأدوية التى يعطيها الطبيب تساعد على تخفيف الآلام(مسكنات).

*****

كيفية استعمال فرشاة الأسنان:

أولاً: يجب أن يكون حجم الفرشاة مناسباً، وأن تتاح لها فرصة الوصول إلى جميع الأسنان بالفم.

ثانيا: يكون ملمس الفرشاة ناعماً بحيث لايسبب أى جروح للثة والأسنان.

كيفية الاستعمال: توضع الفرشاة بعد وضع المعجون على السطح الخارجى للأسنان بحيث يكون جزء من شعرات الفرشاة على حافة اللثة والجزء الآخر على السنة المتصلة باللثة بحيث تكون الفرشاة مائلة قليلاً للسنة ومتجهة نحو جذور الأسنان. . ، بعد ذلك يتم تحريك الفرشاة من اللثة إلى سطح السنة القاطع، بمعنى أن الأسنان السفلية يتم تحريك الفرشاة من أسفل لأعلى، والعلوية بالعكس. . ، ثم ينظف السطح الداخلى للأسنان بنفس الطريقة. . ، ثم ينظف السطح القاطع والطاحن لجميع الأسنان بتحريك الفرشاة أفقياً من الأمام إلى الخلف.

بعد ذلك يغسل الفم عدة مرات بالماء الدافئ.

القلق وإصابات اللثة والأسنان :

أثناء فترة المراهقة وبداية سن البلوغ للفتيات يبدأ القلق والتوتر نتيجة للتغيرات التى تحدث للفتاة نتيجة للتغيرات الهرمونية المصاحبة لهذه الفترة، فتظهر الالتهابات

فى اللثة وتصبح الأغشية المبطنة للفم أشد حساسية لكثير من الأطعمة، وتظهر آلام الأسنان نتيجة تناول السوائل الباردة والساخنة، وتستمر الحالة على ماهى عليه حتى سن العشرين عندما يصل التعادل الهرمونى إلى حده الطبيعى فتزول متاعب اللثة والأسنان.

ويحدث فى السيدات التهاب فى اللثة أثناء الحمل فى الأشهر الأولى منه نتيجة القلق والكسل العام والخمول وكثرة النوم وما يصاحب ذلك من إهمال نظافة الفم.

*****

تخلخل الأسنان

أعراض تخلخل الأسنان هى:

١ ـ الشعور بألم عند الضغط على الأسنان وعند تناول الطعام والشراب.

٢ ـ هرش وحرقات فى اللثة حول الأسنان.

٣ ـ آلام فى عظام الفك.

٤ ـ أحياناً رائحة كريهة فى بعض أماكن الفم.

أسباب تخلخل الإنسان هى:

١ ـ ترسب الجير على الأسنان.

٢ ـ تزاحم الأسنان واعوجاجها.

٣ ـ عدم نظافة الأسنان.

٤ ـ أمراض معينة كالتهاب اللثة المزمن أو الإصابة بمرض السكر.

٥ ـ مضغ الطعام على جانب واحد دون الآخر يجعل الجانب الآخر ضعيفا ويكون عرضة للالتهاب.

٦ ـ نقص فيتامين C.

ملابسك والالتهابات الجلدية

بسبب تقدم علوم الكيمياء والتقدم الحضارى أنتجت مواد جديدة لم تكن معروفة من قبل كالنايلون على سبيل المثال - والأقمشة الصناعية الأخرى، ويُلاحظ ازدياد عدد الذين يستخدمون هذه المواد من سنة لأخرى، ويزداد الإقبال عليها، والألياف والمنسوجات الصناعية تعمل على عزل حرارة الجسم وبالتالى لا يستطيع الجلد أن يتخلص من الحرارة الزائدة، كما أن هذه الألياف لاتتشرب العرق ولا تتيح له الفرصة لأن يتبخر، مما يؤدى إلى زيادة الرطوبة حول الجلد، والرطوبة المرتفعة حول الجلد وسط صالح وجيد لانتشار الأمراض الجلدية الفطرية خصوصاً فى فصل الصيف.

ونظراً لأن هذه الملابس المصنوعة من ألياف صناعية يصعب تعقيمها بالغلى أو الكى بالحرارة المرتفعة، فإن هذه الملابس تعمل كناقل للجراثيم المسببة للأمراض الجلدية المختلفة، وهذا يتضح جلياً فى جوارب السيدات المصنوعة غالباً من النايلون والتى لا يمكن غليها أو معاملتها بالحرارة المرتفعة، فيلاحظ أنها مصدر دائم ومتجدد لفطريات تينيا الأصابع، بل وإذا ماتم علاج هذا المرض فإن هذه الجوارب تعمل على الإصابة بالمرض مرة أخرى (انتكاس المرض بعد العلاج).

ولايقتصر تأثير الملابس المصنوعة من ألياف صناعية على الألياف نفسها بل قد تضاف لها مواد كيماوية حافظة، تسبب هذه المواد حساسية بالجلد واحمرار والتهابات.

وننصح هنا بأن تكون الملابس - خاصة الداخلية منها - من القطن، وأن لا تكون ضيقة، فالملابس القطنية ناعمة الملمس، وتساعد على تهوية الجلد فيتخلص من الحرارة الزائدة، كما أنها تمتص العرق.

ويفضل استخدام الملابس فاتحة اللون صيفا حيث أنها أقل امتصاصاً لحرارة الشمس عن الملابس الداكنة.

كما ننصح بعدم استعمال ملابس الغير خاصة ألبسة البحر (المايوهات) على الشواطىء أو فى التجمعات الكبيرة (كالنوادى والمعسكرات)، فلا يخفى أثر اختلاط الملابس وارتداء ملابس الغير فى نشر الأمراض الفطرية الجلدية.

المحافظة على القدمين

القدمان من الأجزاء المهمة فى جسدك، لأنهما يحملان ثقل الجسم ويتحملان مشقة التنقلات اليومية، ويساهمان فى المحافظة على توازن الجسم، من هنا يجب علينا أن نولى هذا الجزء المهم من جسمنا الاهتمام الكافى والصحيح.

والصحة تبدأ عادة من أصابع القدم. . ،وقد عرف الصينيون قبل ثلاثة آلاف عام أن الأقدام هى مرآة الجسم،وعندهم أن لكل عضو من أعضاء الجسم نقطة محددة فى القدم (نقطة انعكاس)، وهذا يعرفه جيداً المختصون بالعلاج بالإبر الصينية.

ونحن هنا نبحث بشكل خاص عن كيفية المحافظة على القدمين وتوفير الراحة لهما، فيجب توفير الاهتمام اللازم والمنظم للأقدام، وأن يكون اهتماما يوميا لمحو آثار التعب والألم والإرهاق الذى تتعرض له القدمان يوميا وبشكل مستمر.

يجب كل مساء وضع القدمين فى ماء فاتر لمدة خمس دقائق، ويمكن إضافة بعض الأملاح الطبية التى تساعد على الاسترخاء، مع ملاحظة أن الماء الساخن جداً والممزوج بالصابون المعطر يضر القدمين ويساعد على جفافهما.

والحمام الفاتر يساعد على تليين الزوائد الجلدية الميته فيسهل إزالتها.

ويمكن تطرية الأماكن الجافة فى القدمين بوضع كريم غنى بفيتامين(A) الذى يساعد على تجدد الخلايا وينعش الجلد.

أظافر القدمين:

تتعرض أظافر القدمين للتشوه غالبا، وذلك نتيجة ارتداء الأحذية الضيقة. . ، ويراعى عند قص أظافر القدمين عدم قص زوايا الأظافر حتى لا ينغرس الظفر فى لحم الأصبع عندما ينمو ويسبب آلاماً وربما تقيحات ودمامل صغيرة.

ملاحظات مهمة للعناية بالقدمين:

المعروف أن جلد القدمين يمثل مزرعة خصبة وبيئة صالحة جداً لنمو وانتشار أنواع كثيرة من الفطريات والتى تتركز غالبا بين الأصابع وحول الأظافر، وهى السبب الذى يعزى إليه الكثير من الأمراض المزعجة والمؤلمة.

ونسنصح باتباع الآتى:

١- يجب تجفيف القدمين جيداً بعد الاستحمام وتجفيف ما بين الأصابع.

٢- يمكن وضع البودرة الطبية (بودرة القدمين) قبل ارتداء الأحذية وذلك فى حالة غزارة العرق الناتج من القدمين.

٣- يراعى فى جميع الأحوال ارتداء أحذية جيدة التهوية، وأن لا تكون من النايلون أو البلاستيك، وكذا الجوارب لا تكون من النايلون، لأن هذا النوع يزيد من كمية العرق ويمنع تبخره.

٤- إذا كنت تعانى من الإصابة الفطرية الجلدية بين الأصابع أو فى القدمين مع حكة مصحوبة برائحة كريهة فإن غسل القدمين٤مرات فى الأسبوع بالماء الدافىء المضاف إليه خل(نصف فنجان من الخل يضاف إلى خمسة ليترات من الماء الدافىء)يفيد فى إزالة الفطريات والجراثيم المسببة لهذه الحكة والرائحة الكريهة أما إذا كنت تعانى من زيادة إفرز العرق من القدمين مما يؤذى الأظافر، نتيجة لأن الأظافر تنغرس فى جلد الأصبع الطرى بشكل أسهل مما لو كان جلد الأصبع جافاً ومقاوما، فيفيد فى علاج ذلك نقع القدمين فى مغلى الشاى الغامق مرتين يوميا لمدة عشر دقائق ولبضعة أيام، ثم تخفف كثافة الشاى تدريجيا، فإن حمض التنيك Tannic acid الموجود فى الشاى يفيد فى تجفيف جلد أصابع القدمين.

*****

المحافظة على البشرة

البشرة أو طبقة الجلد السطحية هى المرآة التى يمكن من خلالها الحكم على الحالة العامة للجسم.

فى أشهر الصيف يهرع الناس إلى أماكن الاصطياف ويتخففون من ملابسهم ويعرضون أنفسهم لأشعة الشمس المباشرة ولفترات طويلة، يغريهم فى ذلك التردد المحبب بين برودة الماء والاستمتاع بدفء أشعة الشمس.

إن الكثيرين من الناس يجهلون أن الشمس قد تسبب حروقاً خطيرة فى بشرة

الجلد، والسمرة التى تظهر على البشرة بعد قضاء فترة من الوقت على شاطىء البحر ليست دائما دليل صحة بل هى إنذار لصاحبها من هذه الجرعة الزائدة من الأشعة فوق البنفسجية التى تَعَرَّض لها، والتى لا يزول تأثيرها بزوال سمرة البشرة واحمرار الجلد واحتراقه وظهور القشور به، إن لهذه الجرعة أثراً تراكمياً، بمعنى أن آثارها تتراكم فى الجلد عاماً بعد آخر حتى ساعه ما عندها قد تظهر الأورام - بعضها خبيث - والتجاعيد التى تُظهر الإنسان بأنه قد بلغ المشيب قبل أوانه.

ومن هنا لابد من اتخاذ الحيطة والحذر وعدم التهاون فى أمر الحروق الشمسية حتى ولو ظن المصاب أنها قد شُفيت تماما بزوالها بعد بضعة أيام.

ومما يزيد من خطورة هذا الأمر وينذر بتضاعف عدد الإصابات بأورام الجلد الخبيثة بسبب التعرض لأشعة الشمس لفترت طويلة ما أُشيع من حدوث ثقب كبير فى طبقة الأوزون فى سماء الأرض، وهى الطبقة التى تعمل كدرع واقى يحول دون وصول معظم الأشعة فوق البنفسجية من الشمس إلى سطح الأرض وماعليه ومن عليه، هذا الثقب بزيادة اتساعه تزداد الإصابة بحالات سرطان الجلد، لأن اتساع هذا الثقب معناه زيادة السماح بمرور هذه الأشعة الفتاكة.

والأشعة فوق البنفسجية هى أشعة بالغة القصر لاتُرى بالعين المجردة، وتُستخدم فى المختبرات العلمية فى قتل كثير من أنواع البكتريا، فتستخدم فى تعقيم أدوات العمليات الجراحية، وفى تعقيم بعض الأغذية من مسببات الفساد.

والموجات المتوسطة الطول والطويلة من الأشعة فوق البنفسجية لا تسبب الحروق الجلدية للإنسان فحسب، بل ويمكنها إصابة خلايا الإبصار فى العين فتسبب إصابته بعدم الرؤية، إلى جانب أنها تتسبب فى الإصابة بمرض سرطان الجلد، وقد تؤدى إلى تغيير فى مقاومة ومناعة الجلد التى تحمى الإنسان من كثير من الآفات والميكروبات الضارة والفتاكة والقاتلة والممرضة.

وفى عام ١٩٨٧ أصدرت الوكالة الأمريكية لحماية البيئة تقريراً مفاده بأنه مع كل تناقص فى طبقة الأوزون مقداره ١% تزداد احتمالات الإصابة بسرطان الجلد بنسبة ١ - ٣ %.

إن تكرار التعرض للأشعة فوق البنفسيجية بجرعات كبيرة تؤدى إلى تغيير فى

تركيب الحامض النووى الأمينى DNA فى نوايا خلايا البشرة مما يسبب أوراماً خبيثة.

وبعد سنوات من تعريض الإنسان جلده مرة بعد مرة لأشعة الشمس المباشرة ـ كما يحدث فى مناطق الشواطىء صيفاً ـ يظهر الضرر الناجم عن ذلك فى أول الأمر بشكل بقع صغيرة ذات قشور فى المناطق التى لا تحميها الثياب عادة من أشعة الشمس (كالأنف والوجه. . .) يمكن أن تتحول هذه البقع إلى سرطانا فى خلايا البشرة القاعدية تأخذ فى الانتشار ببطء نحو الأنسجة الأخرى المجاورة.

وسرطان الخلايا الحرشفية للجلد squamous cells أسرع نمواً وتستطيع الانتقال إلى أجزاء أخرى من الجسم، وتظهر هذه عادة فى مناطق الجلد الكثيرة التعرض لأشعة الشمس.

ولكن أشد هذه السرطانات وطأة ذلك السرطان الذى يتكون من المناطق الملونة من الجلد (كالشامة ـ الحسنة) وهى تبدأ عادة بشكل بقع رمادية خفيفة أو سوداء يمكن أن تتحول فى نهاية الأمر إلى اللون الأحمر أو الأبيض أو الأزرق بشكل نقط دامية يتكون عليها قشور، وهى سريعة النمو فإذا بلغت حداً معيناً من الحجم فإنها ربما تكون قد انتقلت إلى أماكن أخرى من الجسم.

ولعل أكثر الناس تعرضا للإصابة بسرطان الجلد الناتج عن التعرض لأشعة الشمس هم ذوو الجلود البيضاء والعيون الملونة ولا سيما أصحاب الشعور الحمراء أو الشقراء أو الجلد الذى به نَمَش، فهؤلاء أسرع احتراقا بفعل أشعة الشمس وجلودهم أكثر تقشراً بها.

وتلعب الإقامة فى مناطق معينة من العالم دوراً مهما فى الإصابة بسرطان الجلد، ففى المناطق الاستوائية تسقط أشعة الشمس بطريقة عمودية على الإنسان، وفى هذه الأماكن يتعرض الإنسان لأكبر قدر من الإشعاعات الفوق بنفسجية، فإذا ابتعد الإنسان عن خط الاستواء شمالاً أو جنوباً فإن أشعة الشمس تسقط عليه بميل (بانحراف وليست عمودية)وهذا الانحراف يقلل من كثافة الأشعة فوق البنفسجية.

وفى الآونة الأخيرة ظهرت بعض المستحضرات الطبية التى يتم وضعها على الجلد كوقاية من أخطار الإصابة من حروق الشمس، وبالتالى تقلل الإصابات الضارة لهذه الأشعة.

الشامات الخبيثة:

فحص الشامات -(جمع شامة) - فى جسدك يجب أن يكون دورياً ومنتظما وأن تكون المراقبة دقيقة وبواسطة اختصاصى الأمراض الجلدية.

إن فحص الشامات فى جسدك هو أهم ما يجب فعله للوقاية من الإصابة بسرطان الجلد، وهو الذى يمنع تحول شامة ذات مظهر عادى إلى ورم قد يشكل تهديدا خطيرا للحياة، وهو نوع من سرطان الجلد قد بات أسرع فى انتشاره من أى نوع آخر من أنواع السرطان - فيما عدا سرطان الرئة - عند النساء.

وإذا كان عندك شامات فى جسمك فلا داعى للخوف والجزع، ولكن لا يجوز أن نتجاهل الموضوع كُليَّة..، بل يجب مراقبتها بشكل دورى، وفي حال حدوث أى تغير سواء فى المظهر أو الحجم فإن ذلك يعنى ضرورة الإسراع بمراجعة أخصائى الأمراض الجلدية وعلى الفور.

ومع أن معظم الشامات عادية غير مؤذية ولا داعى لإزالتها إلا أنها فى بعض الأحيان قد تؤدى إلي نوع سيىء من سرطان لجلد، الذى سرعان ما ينتشر فى الجسم ويستفحل خطره ليس فقط على الجلد بل على أجزاء أخرى أيضاً.

لما للتبكير فى اكتشاف الإصابة وعلاجها من أهمية لذا ينبغى التأكد من أية تغيرات قد تحدث فى لون أو شكل الشامة وبواسطة أخصائى الأمراض الجلدية، كما يجب ملاحظة وجود ألم أو إفرازات أو نزف مفاجىء فى الشامة من عدمه.

وقد لوحظ أن ذوى البشرة الفاتحة اللون والذين يتعرضون لأشعة الشمس بإفراط هم أكثر الناس تعرضا لخطر تحول الشامة إلى ورم سرطانى.

لايُفَضَّل التعرض الطويل للشمس فى الفترة بين العاشرة صباحاً والثانية ظهراً حيث تكون الشمس فى ذروة قوتها.

ونحن لانقول بتَجَنُّب أشعة الشمس تماماً، فالواقع أن لأشعة الشمس دور مهم فى تكوين فيتامين (D) فى جسم الإنسان وخاصة الأطفال..، ويكفى أن يتعرض الجسم لأشعة الشمس يومياً مابين ٢٠ - ٣٠ دقيقة للاستفادة من ذلك، وإن كانت هناك بدائل غذائية عديدة يمكن تعويض فيتامين (D) منها مثل منتجات الألبان وزيت السمك .

إن معظم الشامات تعتبر إزعاجاً أكثر منها مرضاً، إلا أن اتباع الإجراءات الوقائية يلعب دوراً كبيراً فى تقليل المخاوف المحتمل حدوثها منها .

أمراض أخرى تنتشر فى الصيف :

يؤدى ارتياد حمامات السباحة والشواطئ فى فصل الصيف إلى انتشار بعض الأمراض الجلدية وانتقالها من فرد لآخر، حيث يكثر الاختلاط والزحام .

ومن هذه الأمراض :

١ ـ تينيا الفخذين :

وهو مرض جلدى فطرى يصيب الذكور والإناث على السواء، ويظهر المرض على هيئة دوائر ملتهبة ذات حافة سميكة، تبدو مرتفعة قليلاً عن سطح الجلد، وتتسع هذه الدوائر تدريجياً وقد تتشابك معا .

وتتركز أماكن الإصابة فى أعلى الفخذين والإبطين وإن كانت تصيب أجزاء أخرى من الجسم .

وتقترن الإصابة بشعور المريض بحكة شديدة فى المناطق المصابة قد تمنعه من النوم والراحة .

وأهم أسباب انتشار هذا المرض صيفاً، وأهم أسباب الإصابة هى :

١ـ استعمال مايوه(لباس البحر)الخاص بالغير، فتنتقل به العدوى من المصاب إلى السليم.

٢ـ استعمال مناشف الغير (فوط) .

٣ـ استعمال دورات المياه العامة الغير نظيفة .

ولعلاج هذا المرض يجب استشارة الطبيب فوراً لتشخيص المرض وتحديد العلاج المناسب .

ويجب أيضاً أن تُغلى ملابس المريض جيداً أثناء الغسيل، وتُغسل منفردة عن ملابس الغير .

٢ ـ التينيا الملونة :

وهو مرض شائع الانتشار، يصيب الذكور والإناث على السواء أيضاً، تظهر أعراضه على شكل بقع بنية اللون مستديرة، تتركز على منطقة الرقبة والصدر والظهر والكتفين، وقد تغطى البقع هذه المناطق تماماً باللون البنى .

ولا يصاحب هذا المرض وجود آلام، إلا أن الشكل الغير مرغوب فيه الذى يظهر على الأماكن المصابة يجعل المصاب يصاب بالفزع والهلع .

ويزداد هذا المرض وينتشر فى أماكن التجمعات كالشواطئ وحمامات السباحة ومجتمعات الطلبة والمعسكرات والطالبات والنوادى خاصة عند اختلاط الملابس واستعمال مناشف ووسائد وفراش الغير .

ويجب فى حالة الإصابة بهذا المرض مراجعة الطبيب لتحديد نوع الإصابة والعلاج المناسب .

وأثناء العلاج يجب أيضاً غلى ملابس المريض منفردة أثناء الغسيل، وأن لايستعمل المصاب ملابس ومناشف الغير، أو يستعمل الآخرون ملابس ومناشف وفراش المصاب . .، ويجب فحص المخالطين للمريض لاكتشاف أى إصابة وعلاجها قبل انتشارها .

٣ ـ تينيا القدمين :

وهو من أكثر الأمراض التى تسببها الفطريات انتشاراً، وعادة يصيب الجلد بين أصابع القدمين ويُعرف باسم (تينيا القدم الرياضية) ، ويسبب حكة فى المناطق المصابة مع صعود رائحة كريهة فى كثير من الأحيان، وقد تظهر فقاقيع بين أصابع القدمين وبكف القدم مما يجعل المصاب غير قادر على الحركة .

ومما يزيد انتشار هذا المرض عدم تهوية القدم وارتداء الجوارب أو الأحذية البلاستيكية .

٤ ـ حمو النيل :

وهو ظاهرة مرضية تلاحظ فى أيام الصيف، وبخاصة للذين يعرقون بغزارة، وهو عبارة عن حويصلات دقيقة متقاربة، وغير ملتصقة، إذ أنها تكون فى مسام

الجلد (فتحات قنوات العرق)، وتنشأ عن انحباس إفرازات الغدد العرقية، ينتج عن ذلك حويصلة تحتوى سائلا رائقا، وقد تتقيح الحويصلة وتصبح بثرة .

ويفيد فى علاج هذه الحالة استعمال الغسولات الملطفة، وزيادة عوامل التهوية وخصوصاً للذين يعرقون كثيراً والمصابين ببدانة مفرطة .

٥ ـ التهابات الثنيات :

وتحدث لمن يعرقون كثيراً ولأصحاب البدانة المفرطة وللذين يعملون فى أماكن مرتفعة الحراراة ولفترات طويلة .

٦ ـ زيادة الحساسية للضوء والشمس:

وينتج عنها أمراض كثيرة كالأرتيكاريا والأكزيما والحكة الجلدية، مما يضايق المريض إلى حد كبير .

وهناك أيضا أمراض جلدية كثيرة قد يضرها الصيف والشمس الحارقة والضوء.

كما أن بعض أنواع مرضى البهاق والصدفية قد يضرها الضوء والشمس .

كما أن حالات مرض البلاجرا والذئب الأحمر وجفاف البشرة الملونة وغيرها، يضرها الإفراط فى التعرض لضوء الشمس .

وللوقاية من هذه الحساسية يجب أن يكون التعرض لأشعة الشمس بعد الخروج من البحر تدريجياً، أى تكون فى البداية لفترات قصيرة، ثم تزداد الفترة تدريجياً، كما يجب أخذ حمام (دُش) بالماء العذب بعد الخروج من البحر مباشرة، مع تجفيف الجلد جيداً .

٧ ـ بقع النمش :

وتصاب بها السيدات على الشاطئ كثيراً، وذلك لاستعمالهن العطور والبارفانات فى مناطق كثيرة من أجسادهن خاصة المناطق التى تتعرض لضوء الشمس، فتظهر بقع بنية على الجلد .

والواجب هنا الاحتراس من استعمال الروائح والبارفانات فى المصايف وعلى الشواطئ.

جلدك فى فصل الشتاء

فى فصل الشتاء تصيب الجلد حالة من الجفاف وأحياناً ما تظهر به التشققات، ويعتبر هذا مصدراً للإزعاج خاصة فى الأشهر الباردة من العام .

والبشرة الفاتحة اللون (البيضاء) هى أكثر الأنواع إصابة عن سواها . . ، وتزداد درجة الجفاف بتقدم السن وذلك لأن الغدد الدهنية الموجودة فى الجلد والتى تعمل على إفراز مواد دهنية لتطرية الجلد تبدأ هذه الغدد فى التكاسل ويقل نشاطها بعد سن الأربعين .

وللوقاية من جفاف الجلد وتشققه يُنصح بعدم الجلوس فى غرفة شديدة الحرارة، ويجب عند الاستحمام استعمال أنواع غير ضارة من الصابون وكذا عدم الإفراط فى الاستحمام، كما أنه يجب بعد الاستحمام تحاشى الدلك الشديد عند تجفيف الجسم، بل يتم التجفيف برفق .

وهناك العديد من أنواع الكريمات واللوسيونات والمستحضرات التى يمكن استخدامها لمعالجة معظم حالات جفاف الجلد وتشققه .

كما يجب استخدام الكريم الواقى من أشعة الشمس قبل الخروج إلى خارج المنزل، .ويراعى عدم استخدام الكريمات التى تحتوى على الكحول حيث إنها تزيد من جفاف الجلد .

*****

الفهرس

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة